DISFRUTAR DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

ENRIQUE G. FERNÁNDEZ-ABASCAL

GRUPO 5

Psicología, bienestar y salud, 6

DISFRUTAR DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

ENRIQUE G. FERNÁNDEZ-ABASCAL

GRUPO 5

Psicología, bienestar y salud, 6

ENRIQUE G. FERNÁNDEZ-ABASCAL

Universidad Nacional de Educación a Distancia

DISFRUTAR DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Psicología, bienestar y salud, 6

Colección dirigida por Juan José Miguel Tobal
Catedrático de Psicología
Universidad Complutense de Madrid

GRUPO 5

PRESENTACIÓN

Todos sentimos emociones y habitualmente las reconocemos con cierta facilidad. No solemos tener dudas sobre ello cuando nos sentimos alegres, tristes o atenazados por el miedo; sin embargo, las cosas se complican cuando tenemos que responder a la pregunta ¿qué es una emoción? Esto se explica porque realmente la emoción es un complejo constructo multidimensional en el que intervienen aspectos biológico-evolutivos, subjetivos, comportamentales y expresivos. También afecta, y se ve afectada, por otros procesos cognitivos como la atención, la memoria, la toma de decisiones o la forma en que nos enfrentamos a los problemas, entre otros. Así, lo que es fácil de entender de forma intuitiva se hace especialmente complejo a la hora de explicarlo. De hecho, a la psicología le ha costado más de cien años empezar a entenderlo de forma científica y tratar de determinar sus mecanismos de acción y regulación, siendo aún mucho lo que queda por investigar.

El interés científico por las emociones positivas ha experimentado un importante desarrollo a partir de los años noventa del pasado siglo, debido fundamentalmente a los resultados de investigaciones que han puesto de manifiesto su implicación en la mejora de los procesos cognitivos, de los recursos interpersonales y sociales, de su actuación como guía del comportamiento, por el aumento en la capacidad de regulación de las propias emociones y como elemento decisivo en la salud y la calidad de vida. Sin duda, cuanto mejor conozcamos las emociones y su forma de funcionamiento más rica y plena será nuestra vida.

El autor del presente libro, Enrique García Fernández-Abascal, es catedrático de Psicología de la Emoción y la Motivación en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), y uno de nuestros más reconocidos expertos en este campo. En el libro se abordan a lo largo de cinco capítulos cuestiones relacionadas con las emociones y sus características,

centrándose de forma específica en el papel que juegan las emociones positivas, los recursos que proporcionan al individuo, la manera en que podemos incrementarlas y su importancia para lograr una vida integrada y con significado; resaltando en todo ello el modo en que podemos disfrutarlas y sus beneficios para la mejora de la vida personal, interpersonal y social.

En el Anexo se incluye un interesante Diario emocional que permitirá al lector tomar conciencia de sus emociones positivas y le ayudará a regularlas y potenciarlas, con vistas a marcarse objetivos de vida satisfactorios y disfrutar más plenamente de estos estados emocionales que hacen la vida más grata para nosotros mismos y los demás.

La obra proporciona una amplia y actualizada información acompañada de numerosos gráficos, tablas y figuras que facilitan al lector la comprensión de los contenidos expuestos y el fino análisis que el autor realiza de situaciones de carácter emocional que aparecen en la vida cotidiana.

Juan José Miguel Tobal

Director de la colección Psicología, bienestar y salud

Catedrático de Psicología

Universidad Complutense de Madrid

1. LAS EMOCIONES

Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción

hasta que intenta definirla.

En ese momento prácticamente nadie

afirma poder entenderla

Marion Wenger, Nowell Jones y Margaret Jones

Emotional Behaviour

INTRODUCCIÓN

Las emociones son procesos del aparato psíquico que nos permiten detectar acontecimientos importantes para nuestra vida y que nos preparan para responder ante ellos de la manera más adecuada y rápida posible. Estos acontecimientos pueden ser tanto positivos como negativos para nuestro bienestar y, por ello, las emociones son el proceso adaptativo por excelencia que nos guía hacia lo apetitivo y nos previene ante lo potencialmente peligroso.

Para cumplir esta función adaptativa las emociones generan cambios rápidos tanto en nuestra actividad fisiológica como en nuestro comportamiento, en los diferentes sistemas de comunicación emocional, en las propias sensaciones que provienen de nuestro cuerpo y en las tendencias de acción que las motivan. Puede verse una representación de los elementos que configuran la emoción en la Figura 1:

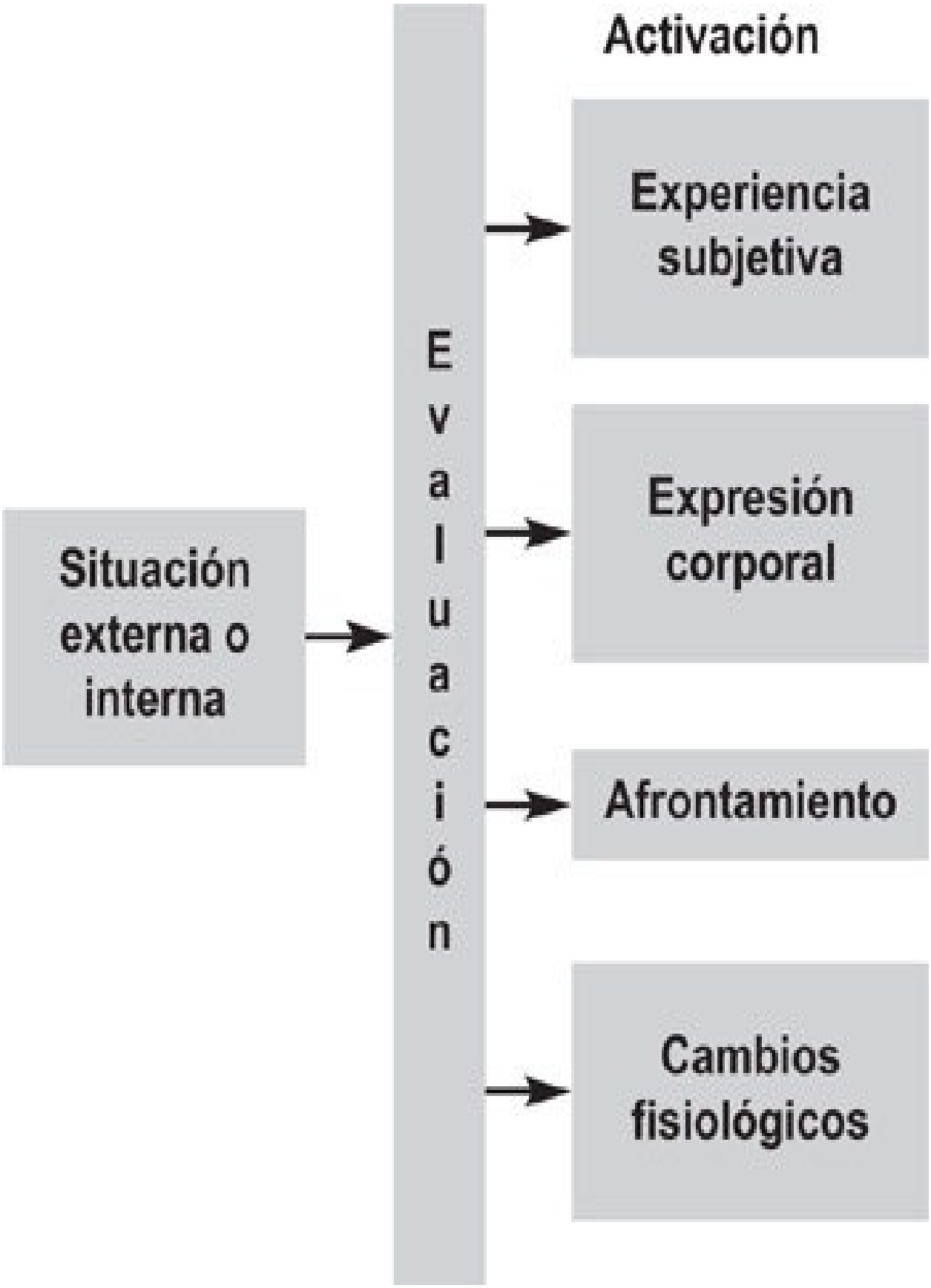

Activación
Situación externa o interna
Evaluación
Experiencia subjetiva
Expresión corporal
Afrontamiento
Cambios fisiológicos

Figura 1. Componentes de la emoción

Así pues, las emociones tienen unos desencadenantes que pueden ser cambios en la situación externa o cambios en procesos internos de la persona. Son, por lo tanto, una especie de mecanismo de alarma que se dispara cuando algo cambia en el medio y es necesario realizar un análisis de si estos cambios son apetitivos, evitativos o indiferentes para la persona. En el caso de que los cambios se evalúen como positivos o negativos se pone en marcha la respuesta más adecuada para adaptarse a los mismos.

Los cambios implican sentimientos, que son aquello de lo que solemos ser más conscientes pues son fruto de la parte consciente de la evaluación y de los cambios fisiológicos que apreciamos en nuestro cuerpo. Es el aspecto fenoménico de las emociones.

Cambios en la forma en que nos comunicamos emocionalmente, no solo verbalmente sino también de forma no verbal, mediante la expresión facial, corporal y la prosodia emocional. Estas formas de comunicación no verbal son muy importantes adaptativamente hablando, ya que nos permiten transmitir a los demás nuestros estados afectivos, a veces incluso antes de que nosotros mismos seamos conscientes de ellos.

Cambios en nuestros afrontamientos, es decir, en los recursos que movilizamos para dar respuesta a las nuevas condiciones que se han planteado. Estos cambios no siempre son comportamientos manifiestos (como salir huyendo de algo que nos da miedo) sino que también pueden ser una movilización de recursos cognitivos para aumentar el disfrute que nos puede proporcionar, por ejemplo, escuchar una canción, y que no conllevan conductas que puedan ser observadas externamente.

Y cambios en nuestra actividad fisiológica, que son los que dan soporte a los otros elementos de la respuesta emocional, tanto propiciando el sentimiento como la comunicación no verbal y preparando los recursos para el afrontamiento más adecuado de cada situación.

Pero estos elementos, que hemos denominado respuesta emocional, no son tal, ya que todos y cada uno de estos cambios son, a su vez —al ser cambios en el entorno de la persona— analizados para ver si la nueva situación que han creado requiere de una repuesta emocional, la cual modulará la emoción primera. Así, por ejemplo, si ve aparecer un perro grande y amenazador, lo más probable es que sienta miedo, y que la percepción de los cambios que le produzca ese miedo, el darse cuenta de su sentimiento de miedo, el incremento en la tensión corporal, las ganas de salir corriendo y la aceleración de su corazón le produzcan a su vez un miedo más intenso.

EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS

Lo primero de todo en un libro dedicado al disfrute emocional es definir qué es una emoción positiva y qué es una emoción negativa. Estamos hablando de positivo y negativo no como bueno o malo, sino positivo y negativo como tono hedónico, como sentimientos agradables o desagradables, como valencia afectiva positiva o negativa. Además, el tono hedónico positivo y negativo no son simplemente uno el contrario o la ausencia del otro; este es un pensamiento simplista que entiende lo positivo como la ausencia de lo negativo y viceversa.

El sistema emocional es más intrincado y hace que muchas cosas, en principio hedónicamente negativas nos lleven tras su superación a una positiva. Esto es así porque bajo el proceso emocional hay otro evolutivamente anterior, que es el proceso motivacional. La motivación se organiza en torno a dos grandes dimensiones, la apetitiva, que nos señala aquellas cosas a las que es bueno aproximarnos, y la evitativa, que nos señala aquellas cosas potencialmente peligrosas y de las que debemos alejarnos.

Además, el mundo, emocionalmente hablando, no es blanco o negro; las cosas no son agradables o desagradables, o hedónicamente positivas o negativas, aunque, para ser exactos, sí es así hasta aproximadamente los seis meses de vida, mientras que no hayamos desarrollado las más mínimas capacidades manipulativas sobre el entorno. Hasta esta edad el mundo sí que se configura emocionalmente en blanco y negro; en consecuencia, el mundo de un bebé por debajo de los seis meses es todo sonrisas y lágrimas, de tal manera que el bebé pasa de un extremo hedónico a otro con gran facilidad y rapidez. Pero a medida que vamos madurando esto deja de ser así, va cambiando, la vida emocional se va complicando y aparecen muchos matices afectivos, muchos colores emocionales.

Una de las características de las emociones humanas es precisamente que son emociones complejas. Una forma de entender esta dimensionalidad de las emociones es ver el mapa emocional que se representa en la Figura 2. Como hemos señalado, las emociones son procesos psicológicos evolutivamente posteriores a la motivación, es decir: las tendencias motivacionales son lo más básico evolutivamente y por encima, sustentadas en ellas, se desarrollan las emociones.

Tenemos dos grandes tendencias motivacionales: las tendencias apetitivas, que nos acercan a lo que está genéticamente determinado como positivo o que hemos aprendido como bueno para nosotros, y las tendencias evitativas, que nos avisan de peligros, de posibles daños, de cosas que hemos aprendido que son potencialmente lesivas o dañinas para nosotros. Por lo tanto, no estamos diciendo que una sea la contraria de la otra sino que son alternativas y complementarias entre sí.

AFECTO POSITIVO
Aproximación
Amor
Entusiasmo
Alegría
Vigor
Orgullo
Esperanza
Deseo
Entusiasmo
Satisfacción
Placer
Valor
Agrado
Gratitud
Compasión
Calma
Sorpresa
Inapetencia
Aburrimiento
Agotamiento
Apatía
Malestar
Tristeza
Deslealtad
Amargura
Vergüenza
Inseguridad
Celos
Tensión
Tristeza
Evitación
Frustración
Ira
Miedo
AFECTO NEGATIVO

Figura 2. Mapa emocional humano

Este tipo de situaciones son las que crean los conocidos conflictos motivacionales de atracción/evitación (por ejemplo, un fin de semana un amigo le invita a un viaje a un sitio que le resulta muy atractivo, pero ese amigo ya ha tenido antes varios accidentes de coche y aún así insiste en conducir él el vehículo). Las cosas no son solo positivas o solo negativas, tienen parte de ambas y por ello entramos en conflictos que no se resolverán hasta que una de las dos tendencias se imponga sobre la otra.

Pues esto, que es la base motivacional, hace que las señales evitativas, que nos avisan del peligro, además nos avisen conscientemente de que estamos generando afecto negativo ante una situación, lo que nos hace sentirnos mal ante una experiencia desagradable. Esos sentimientos, que no nos agradan, nos llevan a intentar alejarnos de la situación que los provoca e intentar que no se vuelvan a repetir situaciones semejantes. Mientras que aquello que tiene que ver con la motivación aproximativa genera un afecto positivo que es la base de las emociones positivas: sentimientos agradables que nos gustaría repetir y que quisiéramos que se produjeran todas las veces posibles.

A partir de esos dos ejes (aproximación y evitación), que no son uno contrario del otro, sino que son dos ejes independientes entre sí y que definen un mismo plano, podemos ir dibujando las principales emociones (ver Figura 2, página anterior): en el eje de evitación las emociones negativas, que van desde la ira, la rabia, el enfado o la frustración (que es la emoción negativa más intensa, la más evitativa), hasta el aburrimiento (que es la emoción negativa menos intensa). Y en el eje de aproximación (del afecto positivo) desde la emoción positiva más intensa, que es el amor —y dentro de ella el amor apasionado o enamoramiento, que es la de mayor intensidad o más aproximativa— hasta la calma, que es la menos intensa. Y en el centro está una emoción un tanto especial, la sorpresa, que en principio es una emoción hedónicamente neutra, aunque por lo general suele ser agradable (nos gusta normalmente lo que nos sorprende, siempre que

no sea para mal).

Por lo tanto, estos dos ejes definen el posible mapa emocional trazado sobre la base de la valencia hedónica y de la intensidad afectiva. Aunque no hay emociones situadas a lo largo de todo este plano, ya que lo que es emocionalmente muy positivo no puede ser de baja intensidad (debe tener un cierto grado de intensidad), lo que es muy negativo no puede ser indiferente (debe tener alta intensidad) y, por último, lo que es de alta intensidad normalmente no es neutro (es o muy positivo o muy negativo).

Hay dos términos que tienen en el lenguaje coloquial un uso indiferenciado y que es necesario distinguir para seguir con la lectura de este libro: afecto y humor:

Por un lado tenemos el afecto, que se refiere a la preferencia que tenemos las personas ante las distintas situaciones a las que nos enfrentamos y que nos permite conocer conscientemente su valor mediante la experiencia subjetiva que nos produce.

El afecto tiene a su vez diferentes fuentes. Hay un afecto más primitivo, universal y simple, que puede darse sin ser etiquetado, interpretado o atribuido a ninguna causa. Este afecto tiene que ver con nuestro estado de ánimo, es decir con la probabilidad de que obtengamos placer o malestar a partir de las relaciones con el medio ambiente físico y social en el que nos encontremos. Pero hay otro afecto, el sentimiento, que proviene de situaciones más elaboradas y con una causa clara y bien delimitada. El sentimiento, que, como ya hemos visto, es el componente subjetivo o fenoménico de las emociones. El afecto posee tono hedónico o valencia, que puede ser tanto positiva como negativa, y una intensidad que a su vez puede ser baja o alta. El afecto que produce el estado de ánimo es de muy baja intensidad pero tiene una larga duración temporal, mientras que el efecto que producen las emociones o sentimientos tiene una intensidad muy alta pero, por contra, una duración temporal muy breve y que

proviene de la evaluación, momento a momento, que hacemos las personas cada vez que nos enfrentamos a una nueva situación.

Por otro lado, tenemos el término humor que, además de ser un tipo de emoción positiva, tiene una acepción como sinónimo de estado de ánimo.

EL DESARROLLO EMOCIONAL

El día que nacemos (en ese mismo instante) lo único que tenemos neurológicamente maduro es nuestra capacidad de respuesta al dolor. El dolor no es una emoción (aunque genera muchas emociones, desagradables y muy intensas), es una respuesta biológica con la que nacemos ya madura, algo que no sucede con las emociones. Tenemos que esperar hasta los tres meses de vida para que se dé una suficiente maduración psíquica que permita que aparezcan las emociones. No tenemos emociones nada más nacer porque no podemos ver; no podemos disfrutar de estar con nuestra madre porque no distinguimos una cara de un armario o de un biberón. Cuando por fin reconocemos una cara tenemos la alegría de ver una cara, pero la alegría de ver a nuestra madre tendrá que esperar un poco más, hasta que distingamos su cara de la de otras personas del entorno. Tener emociones requiere un cierto proceso de aprendizaje y de maduración.

A los tres meses de vida ya aparece un conjunto de seis emociones primarias, emociones que todos tenemos, que son universales y que vienen genéticamente determinadas. Esas emociones primarias son la ira o rabia (nuestra respuesta ante la frustración), el miedo (que junto con la ira es la emoción más negativa y más intensa de todo nuestro repertorio emocional), el asco y la tristeza (que son emociones negativas pero no tan extremas ni tan intensas como las anteriores), la sorpresa (una emoción neutra, que no es hedónicamente positiva ni negativa y surge cuando se produce un cambio en las condiciones estimulares —más adelante veremos si este cambio es para bien o para mal)— y, la última de las emociones primarias, la alegría (una emoción muy intensa y hedónicamente positiva).

Este es el mapa con el que nacemos, que viene escrito genéticamente; la dotación universal que ha hecho el proceso evolutivo para nosotros. Podríamos pensar que con esta dotación genética contamos con pocas herramientas para disfrutar de la vida pero, interpretando bien estos datos, podemos deducir que, sin duda, somos el organismo más disfrutón a pesar de contar solo con la alegría

como única emoción positiva. El problema está en que nuestra capacidad de disfrute viene dada en potencialidad, no viene desarrollada. Nacemos con miedos, con iras o con tristezas, pero la capacidad de disfrute no es innata, la tenemos que aprender y adquirir. Esto tiene varias ventajas evolutivas: una es que como el afecto positivo hay que aprenderlo podemos aprenderlo en cualquier momento y podemos desarrollarlo sin límite, somos capaces de aprender a disfrutar de cualquier cosa; la segunda es que evolutivamente es más importante, lo que quiere decir que no hay ningún problema en el hecho de que todos tengamos miedo a las mismas cosas. Sería un problema irresoluble que por predisposición genética a todos nos gustasen las mismas cosas. Por poner un ejemplo, sería un problema que todos tuviéramos una pasión loca por una misma estrella de cine, por ejemplo Brad Pitt, pues esto implicaría el fracaso de la humanidad como especie. ¿Entre todas las personas alguna se quedaría con Brad Pitt? pues no, porque al mismo Brad Pitt ¡también le gustaría Brad Pitt ya que estaría genéticamente determinado! Sería por tanto absolutamente imposible que nadie disfrutara en esta vida y, desde luego, sería el final del proceso de desarrollo humano, ahí se acabaría la especie.

El disfrute necesariamente tiene que ver con la diversidad. No puede gustarnos a todos lo mismo puesto que no existe lo mismo para todos. Así pues, es muy importante que aquello con lo que cada uno disfrutamos sea una cosa distinta, y por eso el afecto positivo no nace tan maduro como el afecto negativo; viene dado en potencialidad, como capacidad de aprender a disfrutar. Cada uno aprende a disfrutar de cosas distintas en función de su historia personal y no hay formas de disfrutar mejores que otras. Sin embargo, esto no significa que estemos limitados. El afecto negativo viene mucho más cerrado, mucho más encasillado, por suerte, que el afecto positivo, que viene dado en grande (pero es importante recordar que hay que aprenderlo).

Aunque el afecto negativo lo podemos extender (podemos aprender a tener nuevos miedos, aprender a sentir asco ante nuevas cosas) lo más ilimitado del ser humano es su capacidad de desarrollo del afecto positivo. A partir de esta capacidad, la evolución depende del aprendizaje, de las circunstancias de la vida y de nuestro entorno. Es decir: las emociones ya no vienen determinadas en nuestros genes, son emociones de diseño, personales, de tal manera que a partir

del nacimiento el mapa emocional ya no es universal.

Un niño de siete años, por ejemplo, tendrá una serie de constelaciones emocionales desarrolladas a partir de las emociones primarias; nuevas emociones positivas y nuevas formas de afectividad negativas. Incluso la sorpresa, que es una emoción muy importante, va a generar una constelación en la que aparecerán la curiosidad, la exploración, la capacidad de aprendizaje, etc., que junto con el afecto positivo nos darán la gran capacidad de desarrollarnos afectivamente.

Si avanzamos en el tiempo, por ejemplo a un adulto de cincuenta años, veremos cómo su mapa emocional se completará con toda una nueva serie de emociones. Con la edad las cosas ya no se ven, emocionalmente hablando, en blanco y negro; la madurez se caracteriza por la aparición de emociones en las zonas intermedias del mapa emocional. Con el paso del tiempo vamos viendo que todas las cosas tienen dos posibles visiones (el vaso puede estar medio lleno y medio vacío a la vez), las emociones se moderan y en la mayoría de los casos se vuelven menos intensas. Esto no quiere decir que no se pueda tener la capacidad de desarrollar nuevas emociones positivas y negativas intensas, pero la característica mayoritaria es que según aumenta la edad vamos alejándonos de ese blanco y negro emocional y empezamos a apreciar muchos matices y riquezas intermedias.

Planteada esta primera diferencia fundamental entre las emociones positivas y negativas, en los siguientes capítulos nos centraremos especialmente en resaltar aquello que sabemos del laboratorio de las emociones positivas: lo primero que ya hemos comentado es que somos el organismo con más capacidad de disfrutar; lo segundo es que las emociones vienen genéticamente determinadas, venimos preparados para ellas, preparados hasta un extremo que no nos podemos ni llegar a imaginar; lo tercero es que el hecho de que las emociones positivas no conduzcan a acciones tan urgentes como las negativas no quiere decir que no den lugar a ningún tipo de actuación.

Tanto las emociones negativas como las emociones positivas tienen funciones adaptativas pero actúan en escalas de tiempo distintas. Las emociones negativas, como el miedo, la ira o el asco, nos preparan para realizar una conducta de supervivencia en una situación de peligro; nos preparan para una reacción inmediata. En cambio, los beneficios adaptativos de las emociones positivas se dan a más largo plazo. Las emociones positivas ayudan a construir un conjunto de recursos personales que se pueden aprovechar posteriormente para afrontar una dificultad escogiendo opciones más creativas y menos automáticas.

Las emociones negativas, por su función de supervivencia, restringen el campo de visión sobre las acciones que una persona puede llevar a cabo en una situación concreta, por el contrario, las emociones positivas lo amplían abriendo el rango de pensamientos y acciones, tal y como veremos en el capítulo 3.

EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS

Como hemos visto en el epígrafe anterior, existen unas emociones primarias que son innatas y compartidas por todas las personas, pero también existen una emociones secundarias aprendidas o desarrolladas a partir de la primarias y que son diferentes y personales en función del aprendizaje emocional y de las circunstancias ambientales y culturales en las que se hayan generado.

Existen diferencias importantes entre emociones primarias y secundarias. Las emociones primarias surgen de la percepción de un cambio exterior a la persona; son emociones estímulo-respuesta. El desencadenante emocional es real y está presente en el momento de producirse la emoción. Por el contrario, en las emociones secundarias el desencadenante no es real o no está presente en ese momento (tengo miedo —emoción primaria— cuando me atracan poniéndome un cuchillo en el cuello; tengo ansiedad —emoción secundaria— cuando me acuerdo del atraco que sufrí el otro día o cuando pienso que puedo ser atracado en el futuro). Así pues, las emociones primarias se refieren al aquí y ahora, mientras que las secundarias son anticipativas o fruto del recuerdo de situaciones anteriores, sin que sea necesario que se produzca ningún cambio en las situaciones ambientales presentes.

Las emociones primarias tienen un sentimiento característico y propio que nos permite fácilmente diferenciar unas emociones de otras, esto no ocurre con las secundarias que, al ser habitualmente fruto de la mezcla de emociones primarias y del desarrollo personal, presentan sentimientos personales, que no tienen por qué ser compartidos por el resto de las personas. Así, por ejemplo, mis sentimientos de ansiedad ante los exámenes no son los mismos que los que tienen mis alumnos, y cada uno de mis alumnos tiene, a su vez, sentimientos muy diferentes ante la ansiedad que les pueda producir el examen.

Las emociones primarias tienen una configuración de la comunicación no verbal universal (y por lo tanto compartida por todas las personas) tanto en la manifestación como en el reconocimiento de la misma. Por el contrario, las emociones secundarias carecen de tales señas de identidad. Es necesario conocer mucho a una persona para reconocer que se encuentra ansiosa, ya que cada persona manifiesta su ansiedad de formas característicamente personales.

También en lo que se refiere a la forma de afrontamiento las emociones primarias presentan características universales. Por ejemplo, ante una situación de miedo todos tenemos tendencia a la huida o a la evitación, pero ante una situación de ansiedad cada persona ha desarrollado estrategias de afrontamiento que no tienen por qué ser compartidas por el resto de las personas (ante los exámenes algunas personas comen mucho más de lo que es habitual en ellas, mientras que otras no son capaces de probar bocado).

Por último, en lo que se refiere a los cambios fisiológicos en las emociones primarias, estos suelen ser mucho mayores que en las secundarias, aunque, en general, las emociones secundarias tienen una duración temporal mucho mayor, ya que no responden a la urgencia adaptativa que tienen las emociones primarias (esto sin menoscabar la capacidad adaptativa de las emociones secundarias, ya que prepararse para resolver un problema emocional antes de que este se presente proporciona muchas ventajas adaptativas, aunque también es cierto que, en caso de un funcionamiento incorrecto, pueden generar más graves problemas desadaptativos).

2. RECURSOS QUE NOS PROPORCIONAN LAS EMOCIONES POSITIVAS

La vida es lo que te va sucediendo

mientras te empeñas en hacer otros planes

John Lennon

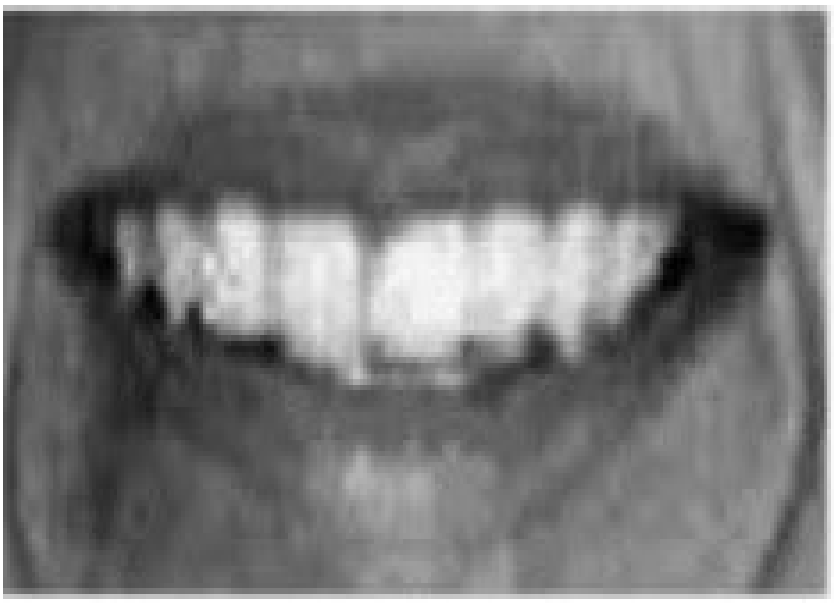
¿Qué recursos nos proporcionan las emociones positivas? ¿Cuáles son las ventajas que nos da el afecto positivo? ¿Cuáles son esos extras que nos genera?

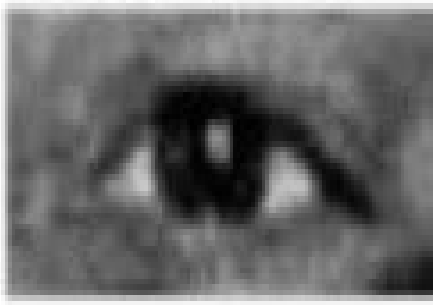
En este capítulo revisaremos cuáles son los principales recursos que nos proporcionan las emociones positivas. Se trata de recursos cuyo estudio ha pasado desapercibido durante mucho tiempo porque la mayoría de ellos no son comportamientos manifiestos que un observador externo pueda apreciar de forma inequívoca.

LA COMUNICACIÓN DEL DISFRUTE

Cuando en el laboratorio de las emociones mostramos la foto de una persona observamos que lo primero que procesa nuestro cerebro es si esa persona muestra afecto positivo o negativo. Antes de saber quién es, si se trata de un amigo o incluso de un hermano, lo que nos importa es saber si viene con buenas o malas intenciones. El cerebro está especialmente preparado para hacer ese análisis. Obviamente son tareas de laboratorio que ocurren de forma muy rápida (estamos hablando de milisegundos), pero existe una diferencia temporal entre el reconocimiento primero de la emoción y luego de la identidad de la persona.

Vamos a intentar reproducir parcialmente este fenómeno. En la Figura 3 puede ver la fotografía de una persona, pero mostrando solo los elementos distintivos de la emoción que presenta. Aunque estos elementos se encuentran espacialmente desordenados, no tendremos ningún problema para reconocer la expresión de alegría que muestra. Y todo ello a pesar de no contar con el resto de los elementos que nos permitirían reconocer quien es esta persona.





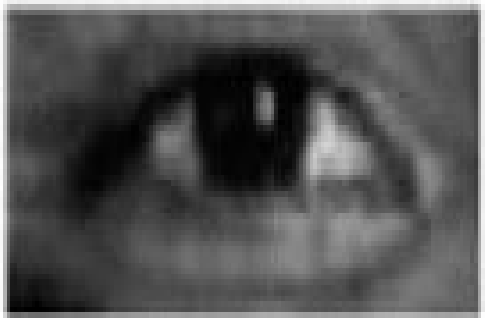


Figura 3. Reconocimiento de la expresión emocional

Nuestro cerebro está genéticamente determinado para que cuando vemos una sonrisa y unos ojos, con lo que se conoce como mirada tipo Duchenne (nos referimos a esas arruguitas bajo los ojos que son lo que identifica una verdadera y sincera respuesta de alegría), reconozcamos esa emoción aunque la imagen se encuentre desordenada y aunque falten partes importantes para poder identificar al personaje de la fotografía —que, por otra parte, es una persona muy conocida que seguramente reconoceremos (Barack Obama), pero mucho más tarde que el reconocimiento de su expresión emocional—.

La expresión de las emociones es algo muy importante, especialmente en el caso de las emociones positivas. De hecho, se estima que es una parte fundamental del proceso evolutivo humano. La sonrisa surge como un mecanismo que permitió a los homínidos primitivos adaptarse a nuevos nichos ecológicos, es decir, hizo posible que clanes cerrados de diez a quince personas, todas ellas relacionadas genéticamente entre sí, pudieran relacionarse con personas de otros clanes y así dar lugar a la evolución social y cultural. Para que estas nuevas relaciones pudieran darse fue necesaria la aparición de la sonrisa, que permitió que se pudiera saber cuáles eran las intenciones del otro y decidir en función de ello si acercarse a él o no. Es decir, la sonrisa es un factor clave en el fomento de las relaciones estables cooperativas y recíprocas, ya que permite a individuos no relacionados entre sí genéticamente evaluar si los otros mantienen hacia ellos sentimientos positivos.

Este mecanismo de reconocimiento de las emociones en los otros nos ha convertido en unos seres altamente empáticos. No solo nos ha permitido conocer qué es lo que sienten los otros sino que, además, nos ha dotado de la capacidad de sentir lo mismo que sienten los demás. Este proceso se asienta en unas neuronas espejo (Rizzolatti, 2008) que terminan en las propias estructuras neuronales que procesan la emoción, de tal manera que cuando vemos a alguien alegre no solo entendemos que está alegre, sino que nos ponemos alegres, y

cuando vemos a alguien con miedo sentimos miedo. Somos, por lo tanto, organismos altamente empáticos que comunicamos y compartimos las emociones. Las emociones son, en consecuencia, altamente contagiosas: cuando vemos a alguien que está comiendo lo mismo que nosotros y pone mala cara o cara de asco a nosotros ya no nos va a sentar bien, lo comeremos con cierto recelo.

La expresión y la comunicación de las emociones positivas tiene a su vez un efecto regulador sobre las propias emociones, haciéndolas más intensas y duraderas. Un chiste o una anécdota de los que nos riamos comedidamente resultarán menos divertidos que si nos reimos exageradamente. La comunicación de las emociones positivas fomenta esas emociones (Rimé, 2012).

La expresión de las emociones positivas, especialmente mediante el rostro, es solo la punta del iceberg, pues se trata de la parte visible de los muchos cambios que éstas producen y que revisaremos a continuación. Aunque el hecho de que tan solo sea la parte más visible no significa que no sea importante, ya que sin duda la manifestación de las emociones positivas es y ha sido muy transcendente tanto para la persona a nivel individual como para la especie humana.

SENSACIONES AGRADABLES

Otro de los recursos sobre los que podemos tener algún grado de consciencia son aquellos cambios que se producen en nuestro cuerpo cuando tenemos emociones positivas. Se trata de cambios que nos avisan conscientemente de que estamos ante una situación de afecto positivo. Nuestro cerebro es capaz de generar la droga endógena más poderosa que existe, que está por encima de ningún otro tipo de droga exógena. Me estoy refiriendo a la dopamina, que es la responsable de que cuando estamos a gusto sinta- mos nuestro cuerpo como algo agradable, con sentimientos hedónicamente positivos.

La dopamina cumple muchas funciones en el cerebro, incluyendo entre ellas importantes desempeños en el comportamiento, la actividad motora, la cognición, la atención, la motivación, el sueño, el aprendizaje y, por supuesto, en las emociones positivas. Por otra parte, las drogas que reducen la actividad de la dopamina (neurolépticos, algunos antipsicóticos) han mostrado que también reducen la motivación, así como pueden provocar anhedonia, es decir, incapacidad para experimentar placer (Lambert y otros, 2003).

Este es un recurso que también es muy importante evolutivamente hablando, porque el ser humano ha ido modificándose y desarrollándose para buscar la sensación de la dopamina, para sentirse a gusto. De tal manera que estamos en un proceso de evolución y hemos ido perfeccionando nuestra capacidad de ser más disfrutones. Aunque esta grata sensación que acompaña al afecto positivo nos pueda parecer un recurso menor, un especie de extra que nos ha regalado la evolución, la búsqueda de esta sensación guía muchos de nuestros comportamientos, es la parte de la cual somos conscientes de nuestras emociones positivas, porque de otras muchas partes del proceso emocional no somos conscientes y, por lo tanto, no podemos dejar de tenerlo en cuenta.

La dopamina es producida exclusivamente por dos centros del cerebro: por un lado, por la sustancia negra cuando hacemos una actividad motora, especialmente cuando terminamos la actividad y nos sentimos muy a gusto por la liberación de esa dopamina (Ashby y otros, 1999). Muchas personas que hacen habitualmente deporte u otro tipo de actividades físicas suelen decir que es algo muy adictivo. Realmente la liberación de dopamina ayuda a mantener la adherencia a este tipo de actividades y la falta de actividad física se comporta como una droga depresora. Y por otro lado, por el área tegmental ventral, que la produce cuando tenemos emociones positivas o cuando alcanzamos metas motivacionales apetitivas.

Así pues, las emociones positivas nos proporcionan sensaciones agradables, algo que nunca está de más. Fijémonos en cuanta bioquímica hay para hacernos sentir bien aunque a veces la desaprovechamos, no la usamos a pesar de que, al ser endógena, no tiene efectos secundarios, como sí sucede con otras estimulaciones exógenas.

MEJORA DE LOS PROCESOS COGNITIVOS

Una tercera fuente de recursos que también tienen una gran transcendencia tiene que ver con los procesos cognitivos, con la forma en la que utilizamos los procesos para analizar nuestro entorno. Las emociones positivas mejoran nuestro rendimiento cognitivo y además nos permiten ver el mundo de una forma más real, analizarlo mejor y con más eficiencia. Todo esto está muy relacionado con el recurso anterior, ya que estas mejoras son fruto de la activación de nuestro cerebro dopaminérgico.

Una dilatada serie de estudios realizados por la investigadora recientemente fallecida Alice M. Isen (Isen, 2000, 2002, 2003a, 2003b, 2004; Isen y Erez, 2006; Isen y Labroo, 2003) ponen de manifiesto la larga serie de modificaciones cognitivas que nos proporcionan las emociones positivas en comparación con las emociones negativas.

Por ejemplo, no vemos ni analizamos las cosas de igual modo bajo el efecto de uno u otro tipo de emociones: en las emociones negativas el estímulo es lo importante, es el que manda en el procesamiento de la información, mientras que en las emociones positivas el estímulo es débil, no es importante, no es lo más relevante.

Cuando la información llega a nuestro cerebro el estímulo negativo activa una la red neuronal muy pobre, mientras que cuando la emoción es positiva activamos una red neuronal muy importante. Esto quiere decir que aquello que vemos como positivo es porque así lo interpretamos nosotros de nuestros recuerdos, es parte de lo que hemos aprendido, es decir transformamos la realidad volcando las experiencias emocionales positivas vividas. Si entra por la puerta un amigo nuestro a quien esperamos, cuando le miramos vemos a una persona a la que tenemos mucho cariño y con quien hemos vivido muchas experiencias

agradables, mientras que lo que ven otras personas que no le conocen es simplemente a una persona que llega tarde. No pueden ver el afecto positivo si no lo han adquirido, si no lo tienen dentro. Por el contrario, si vemos entrar un toro el que manda es el estímulo, no tenemos que poner nada de nosotros, el estímulo negativo es el que manda y reaccionamos automáticamente siguiendo patrones genéticamente establecidos. En el estímulo positivo lo positivo no está en la realidad, lo positivo está en la experiencia que nosotros tenemos sobre esa situación. Si no lo hemos aprendido no tenemos emoción positiva, no recordamos nada, no podemos acordarnos de nada. Es algo así como el dicho de que la belleza está en los ojos de quien mira.

En la Figura 4 podemos ver una representación de cómo las emociones positivas y las negativas propician formas diferentes de procesamiento de la información. Con las emociones negativas el procesamiento del estímulo es independiente de lo que se conoce, es decir, se realiza un tratamiento específico de la situación, mientras que con las emociones positivas se relaciona la información con lo que ya se sabe o se cree saber, es decir, se realiza un tratamiento de transformación relacional de la realidad.

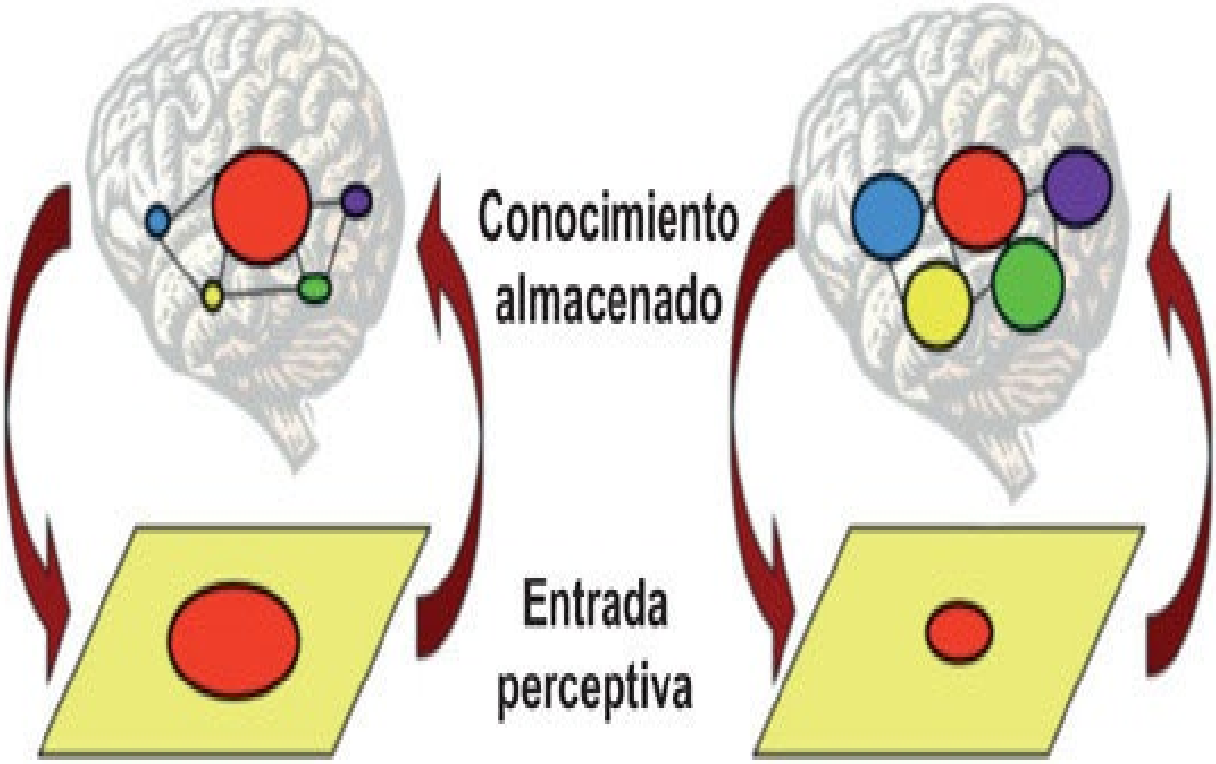
También se producen marcadas diferencias en lo que respecta a la atención: el afecto negativo nos hace fijarnos en los pequeños detalles, en los aspectos más amenazantes de nuestro entorno, es decir, hay un sesgo atencional hacia los elementos amenazantes del entorno. Por el contrario, cuando estamos bajo los efectos de las emociones positivas tenemos tendencia a ver las cosas más globalmente, a ampliar nuestro foco de atención, a no producir sesgos atencionales. ¿Qué quiere decir esto? Quiere decir que las emociones negativas nos ponen anteojeras, focalizan la atención, reducen nuestro foco de atención exclusivamente a la amenaza, mientras que el afecto positivo amplía ese foco y con él somos capaces de ver y explorar más mundo, de ver que hay muchas más cosas en nuestro entorno.

Emoción negativa

Débil propagación de la activación

Emoción positiva

Fuerte propagación de la activación



Actividad fuerte inducida por el estímulo

Actividad débil inducida por el estímulo

Figura 4. Diferencias en el procesamiento bajo emociones negativas y positivas

En la Figura 5 puede verse uno de los estímulos utilizados por Fredrickson y Branigan (2005) para estudiar las diferencias en los procesos de atención en las emociones positivas y negativas. Se trata de la percepción del detalle, característica de las emociones negativas, frente a la percepción de la forma, característica de las emociones positivas. La tarea propuesta era la de indicar cuál de las dos figuras inferiores guarda mayor parecido con la figura superior. Los resultados mostraron que las personas que estaban bajo el efecto de emociones positivas se inclinaban por la figura de la izquierda (el cuadrado formado por triángulos) ya que en ellos primaría la impresión general y elegían por la forma global, mientras que las personas que estaban bajo el afecto negativo se inclinaban por la figura de la derecha (el triángulo formado por cuadrados) como consecuencia de fijarse especialmente en los elementos que configuran la imagen modelo y no en la globalidad que juntos configuran. Así pues, podríamos concluir que la mente de las personas se abre al experimentar emociones positivas, lo cual les permitirá a su vez experimentar más emociones positivas.

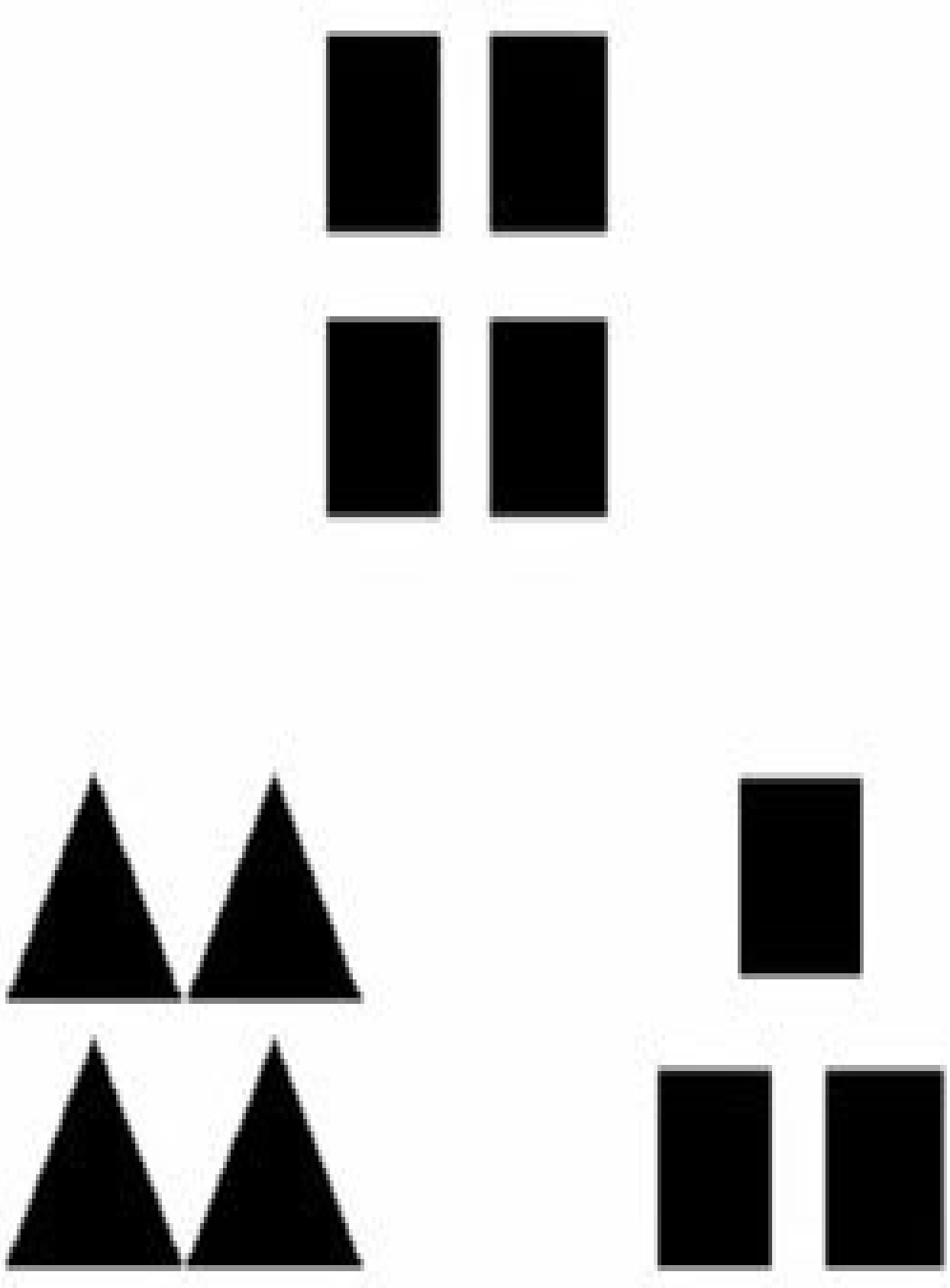


Figura 5. Diferencias en la focalización de la atención bajo emociones negativas y positivas (Fredrickson y Branigan, 2005)

Otro de los efectos de las emociones positivas es que modifican la forma en que resolvemos los problemas y el modo en que tomamos decisiones. El afecto positivo nos hace pensar más rápidamente, posiblemente también más superficialmente; es un pensamiento basado más en heurísticos que nos permiten tomar decisiones con mucha más inmediatez. Esto es especialmente importante cuando tenemos que decidir entre muchas alternativas, ante las cuales no es posible analizar exclusivamente todo. Por su parte, el pensamiento en el afecto negativo es más sistemático, más analítico, se lleva a cabo con más detalle, examinando todas las posibles amenazas. Tenemos que contemplar todas las posibilidades de todas las desgracias que nos pueden pasar, de tal manera que se nos pasa la vida pensando lo malo que nos puede ocurrir y nos lleva muchas veces a tomar la peor decisión que podíamos tomar, y que es el no tomar ninguna decisión.

Además, las emociones positivas también fomentan la flexibilidad cognitiva en la elaboración de soluciones a problemas. Así, un estado de ánimo positivo nos permite dar respuestas a situaciones de demanda fraguando soluciones más originales, inusuales e innovadoras. Esta mejora en la solución de problemas bajo el afecto positivo no se puede atribuir a un incremento en la motivación general, ya que los estudios muestran que bajo una emoción positiva se produce una mejora en el rendimiento en las tareas que requieren soluciones creativas, pero no en el de las tareas de carácter rutinario (Isen, 2004).

Estudios recientes realizados con primates superiores (Ott, Jacob y Nieder, 2014) han encontrado que la activación del cerebro dopaminérgico mejora la comprensión de problemas matemáticos complejos, el pensamiento abstracto, las decisiones basadas en reglas y las conclusiones lógicas. Así, por ejemplo, estimular el sistema de dopamina en el cerebro de macacos Rhesus, hizo que en estos las neuronas encargadas de las reglas matemáticas mayor que y menor que

tuvieran un mejor desempeño y, en consecuencia, que los animales distinguieran más claramente entre ambos tipos de normas.

En esta misma dirección, las emociones positivas mejoran la creatividad. La creatividad concebida como un incremento de la fluidez (producción de un gran número de ideas), una ampliación en la flexibilidad (producción de una gran variedad de ideas), un aumento en la elaboración (el adorno o embellecimiento de una idea), y como un acrecentamiento de la originalidad (el uso de ideas que son inusuales en el resto de la población). Así, por ejemplo, un estudio realizado por Fernández-Abascal y Martín (2013) pone de manifiesto (ver Figura 6) que los niveles de creatividad en condiciones emocionalmente neutras o de control y los niveles en situaciones emocionalmente negativas son los mismos, pero que cuando se inducen emociones positivas la creatividad aumenta de forma importante. No se trata, por lo tanto, de que el afecto negativo o la falta de emociones deterioren nuestras capacidades creativas, sino que son las propias emociones positivas las que producen un aumento de las mismas.

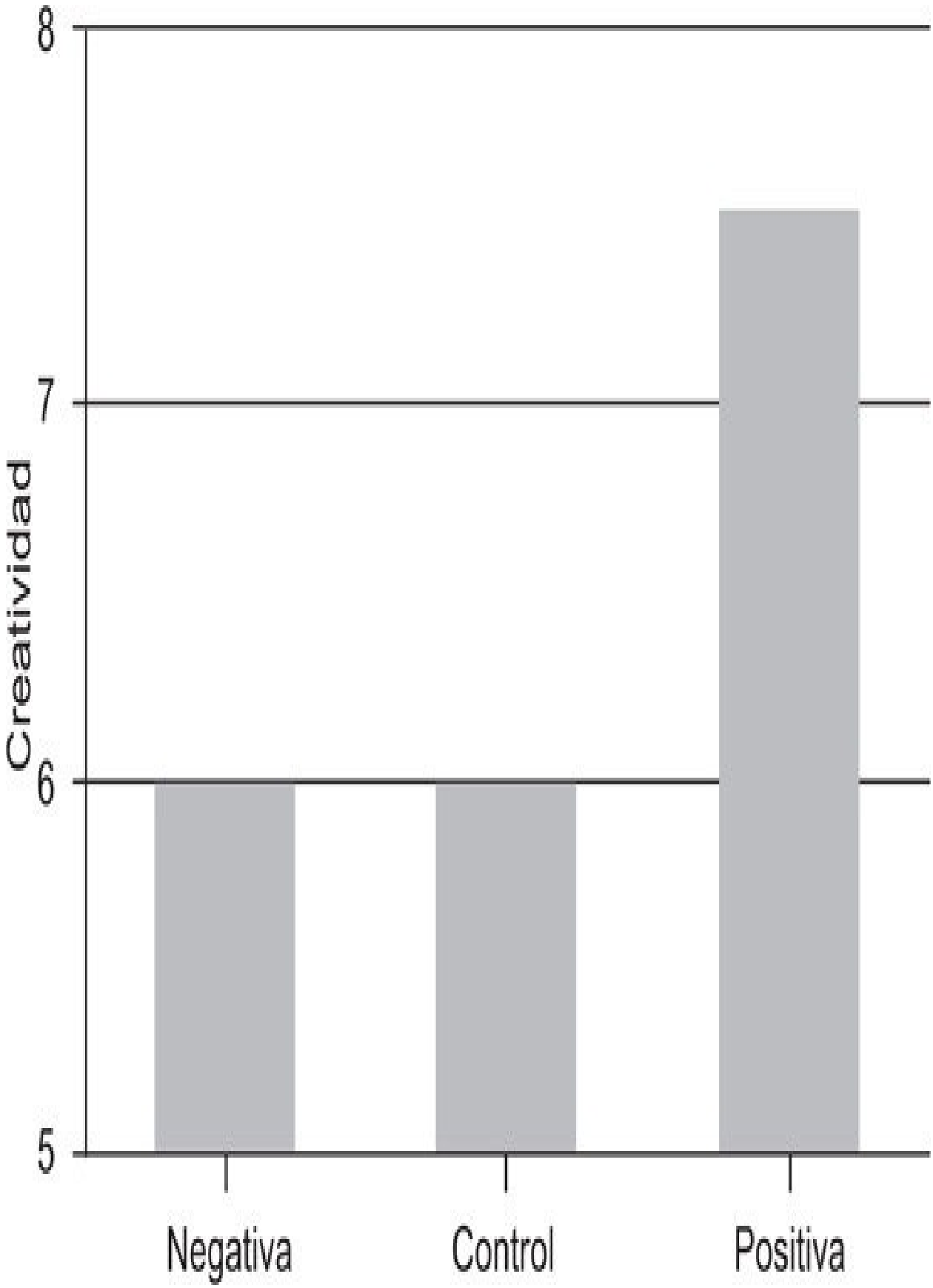

8
7
6
5
Creatividad
Negativa
Control
Positiva

Figura 6. Emociones y creatividad

De forma general, las emociones positivas nos hacen más persistentes ante las señales de fracaso. Si algo no sale bien y estamos enfadados lo tiramos por la ventana y ya está resuelto el problema. Si estamos de buen humor lo volvemos a intentar y aquello que hemos vuelto a intentar varias veces, si al final nos sale bien, nos da mucha más alegría que aquello que salió bien a la primera sin ningún problema. Las emociones positivas nos hacen tomar decisiones de manera más eficiente, mostramos mayor motivación intrínseca (disfrutamos más con lo que estamos haciendo), nos hacen aceptar mayores retos (nos vamos complicando la vida, pero porque nos gusta y porque disfrutamos con lo que hacemos) y, por tanto, aquello que estamos haciendo es capaz de hacernos disfrutar más y vamos convirtiéndonos en virtuosos de aquellas cosas que disfrutamos haciendo.

RECURSOS SOCIALES

Somos seres eminentemente gregarios, y esta sobredosis de sociabilidad se encuentra también muy ligada a la dopamina. En el lado contrario, una baja captabilidad de dopamina se encuentra ordinariamente en personas con ansiedad social. También las características comunes a los síntomas negativos de la esquizofrenia, como la apatía o la anhedonia, se encuentran relacionadas con un estado hipodopaminérgico en ciertas áreas del cerebro. En instancias de desorden bipolar las personas maníacas pueden ser hipersociales, al igual que también pueden ser hipersexuales.

Así pues, otro de los recursos que nos proporcionan las emociones positivas, y que tiene una gran transcendencia en nuestra vida, se refiere a los recursos de tipo social, que mejoran las relaciones humanas (desde luego, es muy difícil tener buenas relaciones con una persona cascarrabias que está enfadada todo el día, y mucho más fácil hacerlo con una persona amable, cariñosa y que siempre tenga buenas palabras que decirnos). El afecto positivo nos atrae, y el afecto negativo nos separa, nos aleja de la gente. Hay que tener en cuenta que, como seres gregarios, el resto de las personas son nuestra principal fuente de emociones positivas. Además, esta fuente de emociones positivas que son los amigos y las personas queridas es la más barata de todas: solo tenemos que invertir dándoles emociones positivas para recibir como respuesta nuevas emociones positivas. Por tanto, es muy importante que nos acerquemos a los demás, pues si nos alejamos de los demás estamos perdiendo la oportunidad de recibir afecto positivo. Consecuentemente, para disfrutar, para ser feliz en esta vida, hay que tener una buena red de amigos, y esa red de amigos tiene que ser una red de personas satisfechas con la vida, una red de personas que sean felices. Nuestra red social es en gran medida la base de nuestra felicidad. La pareja, la familia, los amigos y las distintas opciones de amistad, desde la más superficial a la más íntima, juegan un papel determinante en la felicidad y el bienestar de una persona.

El acervo popular propone como las tres claves para la felicidad la salud, el dinero y el amor pero, en términos científicos, no se ha podido demostrar que la salud aporte una felicidad duradera, ni que su falta implique necesariamente infelicidad ni tampoco que el dinero otorgue de manera automática la felicidad. En cambio, sí que se ha confirmado de forma empírica que el amor (entendido como el conjunto de todas las relaciones afectivas) está directamente relacionado con mayores niveles de satisfacción subjetiva y, en consecuencia, con la felicidad (Peterson, 2006).

El afecto positivo está detrás del establecimiento de nuevas relaciones pero también de la profundización en las relaciones de amistad y de pareja, y por lo tanto es la base del mantenimiento de nuestra red social. Así pues, el afecto positivo no solo nos ayuda a ampliar nuestra red social, sino que es el mecanismo por el que estas relaciones van creciendo en intimidad y en compromiso. La intimidad se refiere a ese sentimiento de comunicación, de compartir información y de una cercanía tanto emocional como personal. Por su parte, el compromiso se refiere al sentimiento de fuerte relación, de aceptación del otro y de capacidad de sacrificio por él. Por lo tanto, al compartir emociones positivas la amistad se va haciendo más profunda y duradera.

Sin embargo, parece que no nos influye tanto la red social de afecto negativo. Si tenemos un amigo que está pasando una mala racha, que está triste, no debemos alejarnos de él, no debemos pensar que si nos acercamos nos va a contagiar o nos va a robar nuestra alegría. Nuestra alegría seguirá dependiendo de la red de amigos positivos que tengamos, los negativos influyen mucho menos, no nos contaminan. No debemos marginar a la gente que está sufriendo, porque seremos nosotros quienes les contagiemos la alegría y no ellos quienes nos contagien las tristezas. Es importante tener clara esta idea porque, como ya hemos señalado, las emociones son contagiosas. A veces pensamos que a lo mejor las personas que no son alegres no nos van a aportar nada, pero nosotros sí les podemos dar mucho y ellas no nos van a quitar nada. Es importante entender que nuestra capacidad de disfrutar la vida dependerá de tener un buena red social de gente que nos quiera, con quienes disfrutemos y que nos trasmita mucho afecto positivo.

Además, es importante saber que el afecto positivo hace que los problemas sociales que podamos tener, que muy posiblemente tengamos, sean de breve duración y bien resueltos. El afecto positivo nos hace buenos negociadores sociales y evita que los problemas se enquisten y se mantengan deteriorando las relaciones. Todo ello nos permitirá crear y mantener esa red social positiva que es muy importante en nuestra vida. Pero hay dos limitaciones para el disfrute de este recurso: por una parte están determinadas características de la personalidad, como la introversión, y por otra el estilo de apego que tenga la persona.

Al contrario de lo que se entiende en el lenguaje coloquial, alguien introvertido no es simplemente una persona tímida. De hecho, ser tímido tiene poco que ver con ser introvertido. Aunque alguien introvertido puede ser tímido, la introversión en sí misma no es timidez. Fundamentalmente, alguien introvertido es una persona que está motivada estando sola cuya energía desaparece al estar con otras personas. Las personas introvertidas están más preocupadas por su mundo interior, no disfrutan estando con otras personas, sino que disfrutan fundamentalmente de su mundo interior, de explorar sus pensamientos y sus emociones. Son personas que a menudo evitan las situaciones sociales porque estar con otras personas relaja su motivación, y esto es así incluso aunque tengan buenas habilidades sociales. Se trata por lo tanto de una forma diferente de disfrutar, en la cual las aportaciones de los recursos sociales se encuentran más condicionadas en el tiempo que en el caso de las personas extrovertidas.

Un tipo especial de relación social se establece en torno al apego. El apego es una vinculación afectiva intensa y duradera cuyo objetivo es la búsqueda de proximidad en momentos de amenaza, ya que proporciona seguridad, consuelo y protección.

Bartholomew (1994) señala que el apego en las personas adultas se organiza en torno a dos dimensiones independientes entre sí, que tienen que ver con la imagen que la persona tiene de sí misma y con la imagen que tiene de los demás. En función de ello hay personas que tienen un modelo positivo de sí mismas, es

decir que creen que son merecedoras de amor y de atención, frente a otras que tienen un modelo negativo de sí mismas, es decir que creen que no son merecedoras de cariño y atención por parte de los demás. Independientemente de esta primera dimensión, hay personas que tienen también un modelo positivo de los otros, es decir que creen que los demás son personas disponibles y protectoras, frente a personas que tienen un modelo negativo de los otros, es decir que creen que los demás son poco de fiar y les generan una gran desconfianza. Puede verse una representación de estas dimensiones en la Figura 7.

En consecuencia, no todas las personas tienen la misma disponibilidad del cariño que les puedan proporcionar los demás. Así, las personas con un estilo de apego seguro, que mantienen una percepción positiva tanto de sí mismas como de los otros, se muestran muy predispuestas a acercarse e involucrarse afectivamente con otras, ya que se sienten cómodas con la intimidad y la autonomía. Para regular sus emociones negativas usan estrategias centradas, por un lado, en la búsqueda de apoyo y proximidad y, por otro, en la expresión de las emociones positivas que sienten. Por su parte, las personas con un estilo de apego evitativo, aunque buscan intimar con otros, temen siempre ser rechazadas o desvalorizadas, por lo que tienen dificultades para disfrutar del afecto positivo proveniente de los demás, ya que su tendencia central es a la supresión emocional y la inhibición de búsqueda de proximidad. Por otra parte, las personas con un estilo de apego preocupado otorgan mucha importancia a la realización personal y a la autoconfianza a costa de perder la intimidad con otros y, defensivamente, desvalorizan la importancia de los vínculos afectivos. Por último, las personas con un estilo de apego temeroso desean intimar con otros pero desconfían de los demás, por lo que evitan involucrarse sentimentalmente, son muy dependientes y temen ser rechazadas.

+
Preocupado
Seguro
IMAGEN DE LOS OTROS
–
+
Temeroso
Evitativo
–
AUTO-IMAGEN

Figura 7. Dimensiones del apego adulto

Así pues, el estilo de apego condiciona de forma importante los recursos sociales que desarrolla una persona, siendo el estilo de apego seguro el que más permite disfrutar de ellos y generando los restantes estilos en las personas una necesidad de mayor afecto positivo para compensar las tendencias que conllevan.

A modo de conclusión sobre los recursos sociales que las emociones positivas nos proporcionan hay que decir que estas hacen que actuemos de forma más prosocial, aumentan la probabilidad de que ayudemos a otros, hacen que expresemos mayor agrado por los demás, que seamos más generosos tanto con los demás como con nosotros mismos, que actuemos de manera más cooperativa y, desde luego, son la mejor vacuna que existe contra la agresividad, ya que nos hacen ser menos agresivos y más tolerantes a la frustración.

TUTELAR Y GUIAR NUESTROS COMPORTAMIENTOS

Otro recurso que proporcionan las emociones positivas y que tiene una gran importancia en nuestras vidas es el de regular nuestro comportamiento. ¿Qué quiere decir que regulan nuestro comportamiento? Quiere decir que sabemos en qué sitios estamos a gusto y en cuáles estamos a disgusto. Si podemos elegir está claro dónde vamos a ir (porque estamos a gusto) y dónde vamos a dejar de ir (porque no estamos a gusto). Es decir, bajo las emociones negativas está la motivación de evitación (lo que no debemos hacer) y bajo las emociones positivas está la motivación de aproximación (lo que podemos hacer si queremos).

Este es un proceso importante para nuestra vida porque nos enseña muchas cosas. El afecto nos enseña casi todo (en el bebé, por ejemplo, como no entiende otra cosa que las emociones, éstas regulan su comportamiento en todo momento). Más aún, dado que el afecto negativo lo único que nos dice es lo que no podemos hacer (imaginemos una escuela en la cual todo el aprendizaje se basara en decirle al niño lo que no puede hacer, ¿qué aprendería? absolutamente nada) todo lo que aprendemos en esta vida es a través del afecto positivo (lo que sí podemos hacer).

El afecto negativo nos dice lo que es potencialmente peligroso, lo que no debemos hacer y, por lo tanto, solo nos limita. Sin duda es importante, porque hay cosas peligrosas y por eso nacemos con esos avisos. Pero no nos dice lo que sí podemos hacer.

Según esto, los acontecimientos de nuestra vida pueden ser informacionales, es decir nos dicen lo que podemos hacer si queremos, o pueden ser controladores cuando simplemente nos dicen lo que no podemos hacer. Las personas que ven el mundo bajo los efectos del afecto positivo ven un mundo informacional, ven

oportunidades, mientras que quienes ven el mundo con afecto negativo solo ven un mundo controlador, que les dice lo que no pero no les da ninguna pista de lo que sí. El mundo es el mismo para todos, pero afecto negativo es igual a stop, peligro, mientras que afecto positivo es igual a puedes continuar, si quieres, y por lo tanto determina nuestra capacidad de tomar decisiones, nos hace más autónomos y capaces de decidir sobre todas las cosas que influyen en nuestra vida.

Las emociones positivas están detrás de la motivación intrínseca y las emociones negativas detrás de la motivación extrínseca. Sin duda la falta de motivación es lo más grave que le puede suceder a una persona. Las personas sin motivación se ven a sí mismas como incompetentes e incapaces de manejar las situaciones; pueden llegar a experimentar sentimientos depresivos respecto a las situaciones pasadas y ansiedad en relación con las nuevas situaciones; guiadas por la amenaza de las emociones negativas; buscan, seleccionan e interpretan los acontecimientos como controladores. Las recompensas extrínsecas juegan un papel determinante en su comportamiento. Por su parte, las personas guiadas por las emociones positivas tienen un alto grado de elección respecto a la iniciación y regulación de su propio comportamiento; interpretan las situaciones como promotoras de autonomía y organizan sus acciones en base a sus metas e intereses personales. Serán por lo tanto los sentimientos de competencia y autodeterminación los que guíen su comportamiento, consiguiendo de este modo que sus nuevos comportamientos sean a su vez grandes generadores de emociones positivas.

De alguna forma, las conductas más elementales que recoge la zona baja de la pirámide de Maslow (1943) estarían fundamentalmente motivadas por las emociones negativas (las conductas más elementales y relacionadas con el biología), mientras que las conductas de los niveles superiores de la pirámide estarían dirigidas por las emociones positivas (las conductas más elaboradas y relacionadas con el crecimiento y la maduración de la persona) (ver Figura 8 de la página siguiente).

Autorrealización
Necesidades del yo
Necesidades sociales
Necesidades de seguridad
Necesidades fisiológicas

Figura 8. Pirámide de necesidades de Abraham Maslow (1943)

REGULAR LAS PROPIAS EMOCIONES

Pero las emociones positivas aún proporcionan muchos más recursos, entre ellos producen procesos de regulación emocional. La regulación emocional puede definirse como toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso (Gross, 2014). Las emociones regulan las propias emociones. Los efectos del afecto negativo son contrarrestados al aparecer el afecto positivo. Nuestro sistema emocional viene preparado para que después de una situación emocionalmente negativa aparezca espontáneamente el afecto positivo para compensar dicha situación. Es lo que se conoce como proceso oponente. También sucede el proceso inverso, es decir que las emociones negativas regulan a las positivas, pero habitualmente es más importante regular las emociones negativas ya que éstas tienen una mayor duración temporal y es a causa de esta excesiva duración que se tornan dañinas para la salud psíquica y física.

¿Por qué se disfruta viendo una película de terror? ¿Por qué se disfruta en una montaña rusa bestial, que está realmente poniendo al límite todos los sistemas de equilibrio y de miedo innato del organismo? Pues porque cuando estas experiencias se terminan surge el afecto positivo (“¡qué alivio!”) que aparece automáticamente para regular el afecto negativo e incluso su intensidad. Cuanto más intenso aparece el afecto negativo más intenso aparecerá el afecto positivo del proceso oponente. Las montañas rusas y las atracciones de alta velocidad son cada vez más divertidas porque el afecto positivo, necesariamente, va en función de esa intensidad. El afecto positivo, por lo tanto, regula y elimina los efectos indeseados del afecto negativo.

Este proceso de regulación emocional a través de las propias emociones se conoce, como ya hemos dicho, como proceso oponente, de tal manera que las emociones positivas y negativas se organizan unas como oponentes (que no contrarias) de las otras. Este es un concepto importante porque supone que una fuente de disfrute no solo aparece con las emociones positivas, sino por la

desaparición de las emociones negativas.

Los efectos beneficiosos del afecto positivo en la regulación de las emociones a corto plazo son proporcionarnos la desactivación fisiológica de alta intensidad que característicamente acompaña a las emociones negativas; proporcionarnos una reducción de la intensidad y de la duración de las emociones negativas; permitirnos afrontar activa y ejecutivamente los problemas, ya que el afecto positivo refuerza el afrontamiento activo; y proporcionarnos vivencias subjetivas positivas, ya que el recuerdo emocional final es el que nos deja el proceso oponente. A largo plazo, el afecto positivo nos permite alcanzar niveles subjetivos de bienestar en cualquier circunstancia y convierte el afrontamiento activo en la forma habitual de resolver nuestros problemas emocionales, tal y como veremos en el siguiente epígrafe.

PROMOVER AFRONTAMIENTOS ACTIVOS

Existen diferentes formas de afrontamiento. Las activas son las más ejecutivas para la resolución de los problemas, y están también las formas de afrontamiento pasivas (“voy a esperar a ver si las cosas escampan”, “mejor no hago nada”), y las evitativas (“no he tocado nada, así que no puedo haberlo estropeado yo”). Unas resuelven los problemas y otras, evidentemente, no los resuelven pero nos permiten eludir o evitar la culpabilidad (véase una clasificación de las estrategias de afrontamiento en la Figura 9 de la página siguiente y su relación con los ejes motivacionales de aproximación y evitación).

Pero además, como ya hemos visto, las formas de afrontamiento activo son emocionalmente reguladoras, tranquilizan nuestras emociones y eliminan el afecto negativo, con dos excepciones, que son formas de afrontamiento pasivas pero que no obstante también son reguladoras: el apoyo social al problema y el apoyo social a la emoción. El resto de tipos afrontamientos de emociones son directamente desreguladores. El afrontamiento activo y regulador tiene que ver con el afecto positivo, mientras que el afrontamiento evitativo y desregulador tiene que ver con las emociones negativas.

El afecto positivo nos lleva a ser operativos y a resolver los problemas. El afecto negativo a negarlos, a evitarlos, a no tocarlos. Eso es un problema, puesto que los problemas importantes que tengamos en nuestra vida que no resolvamos hoy seguirán ahí mañana, y pasado mañana, y al día siguiente hasta que los resolvamos, de tal manera que lo mejor que podemos hacer es enfrentarnos a nuestros problemas, plantarles cara y resolverlos. Sin embargo, cuando estamos bajo los efectos del afecto negativo (“no haré nada, no vaya a ser que lo complique más”) los vamos dejando y vamos creando grandes problemas que, a su vez, generarán más afecto negativo.

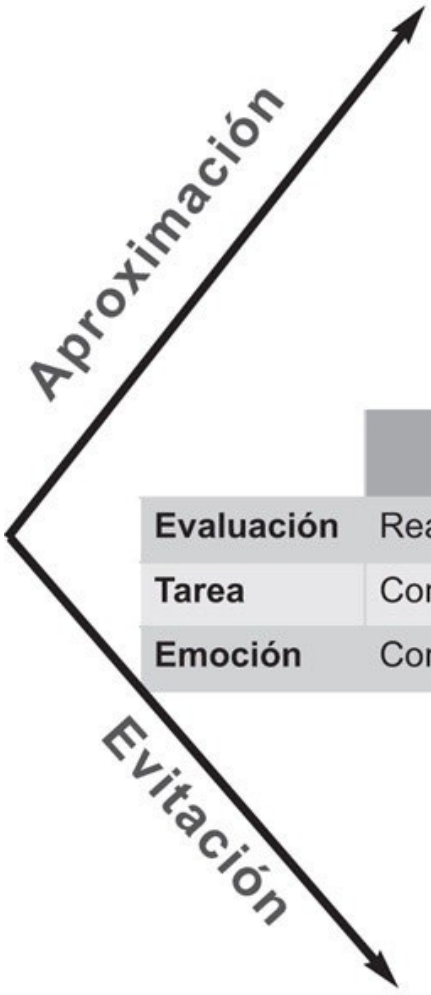
CONSTRUIR NUESTROS RECURSOS FRENTE A SITUACIONES DIFÍCILES

El afecto positivo también ayuda a construir nuestra personalidad ¿En qué sentido construye la personalidad? En un sentido importante, porque nos proporciona resistencia frente al estrés, frente a situaciones de adversidad que las circunstancias de la vida nos pueden presentar, de tal manera que cuando estamos ante una situación de mucho estrés la gente que está bajo afecto positivo la ve como menos amenazadora, menos peligrosa, como un reto, un desafío. Cuando una persona está de mal humor y, por ejemplo, tiene un examen de una asignatura muy difícil, esta situación adversa le puede hundir, pero por el contrario, si está de buen humor, puede decir: “si me la quito a la primera, yo creo que llego, seguro que puedo”. ¿Ante una situación semejante se ha fijado cuál ha sido la asignatura que más satisfacción les ha proporcionado aprobar? seguro que la más difícil, no la asignatura más fácil, que seguro que ni recuerda porque no le costó nada aprobarla. A veces vemos las situaciones difíciles como desafíos (“yo voy a poder y me voy a quitar esta asignatura a la primera”) de tal manera que ya no las vemos bajo los afectos negativos.

Estrategias de afrontamiento activo

	Cognitivo	Conductal
Evaluación	Reevaluación positiva	Supresión
Tarea	Planificación	Resolver el problema
Emoción	Desarrollo personal	Expresión emocional

REGULADORAS



Estrategias de afrontamiento pasivo

	Cognitivo	Conductal
Evaluación	Reacción depresiva	Refrenar afrontamiento
Tarea	Conformismo	Apoyo social problema
Emoción	Control emocional	Apoyo social emoción

Estrategias de afrontamiento de evitación

	Cognitivo	Conductal
Evaluación	Negación	Evitar afrontamiento
Tarea	Desconexión mental	Desconexión comportamiento
Emoción	Distanciamiento	Respuesta paliativa

DESREGULADORAS

Figura 9. Clasificación de los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento (Fernández-Abascal, 1997)

El estrés produce una importante activación fisiológica del sistema nervioso autónomo y del sistema endocrino y un abandono de las conductas saludables. Cuando estamos bajo los efectos del estrés perdemos los buenos hábitos de salud (“bueno, ya iré al médico cuando termine los exámenes”, “haré ejercicio en otro momento”, “no es el momento de hacer régimen”, “ya dejaré de comer tanto”…). Algunos de los efectos fisiológicos del estrés son la depresión del sistema inmune y la sobreactivación del sistema cardiovascular, de tal manera que son la base de las enfermedades típicas del estrés que tienen que ver con que, cuando estamos bajo sus efectos, es más fácil que cojamos un catarro, una gripe o una infección, y será más probable desarrollar una angina o un infarto de miocardio.

El afecto positivo es un gran atenuador del estrés: en primer lugar hace que valoremos el estrés como menos estresante y más como un reto o un desafío, y amortigua la respuesta que produce el propio estrés en el sistema fisiológico; y, en segundo lugar, una cosa muy importante: genera opiáceos endógenos, un calmante natural frente a las situaciones de dolor. Los dolores nos incapacitan y limitan mucho más cuando estamos de mal humor que cuando estamos de buen humor. Varios ejemplos:

Ante la perspectiva de realizar una excursión de fin de semana, si estamos de buen humor, aunque tengamos un poco de dolor de cabeza pensaremos: “vayamos a pasarlo bien”, mientras que si estamos de mal humor, o nos duele la cabeza, pensaremos: “no iré, me duele mucho la cabeza”.

Si al ir por la calle tropezamos y nos damos un golpe en la rodilla (no nos hemos roto la rodilla, solo nos hemos hecho daño con el golpe) y enfrente hay unos

chavales que se ríen de nuestra caída porque nos hemos quedado tirados en una postura ridícula, si nos enfadamos y pensamos: “encima estos riéndose de mí”, nos dolerá más la rodilla, mientras que si somos capaces de reírnos de nosotros mismos pensaremos: “la verdad es que he quedado en una postura ridícula”, y la rodilla nos dolerá mucho menos.

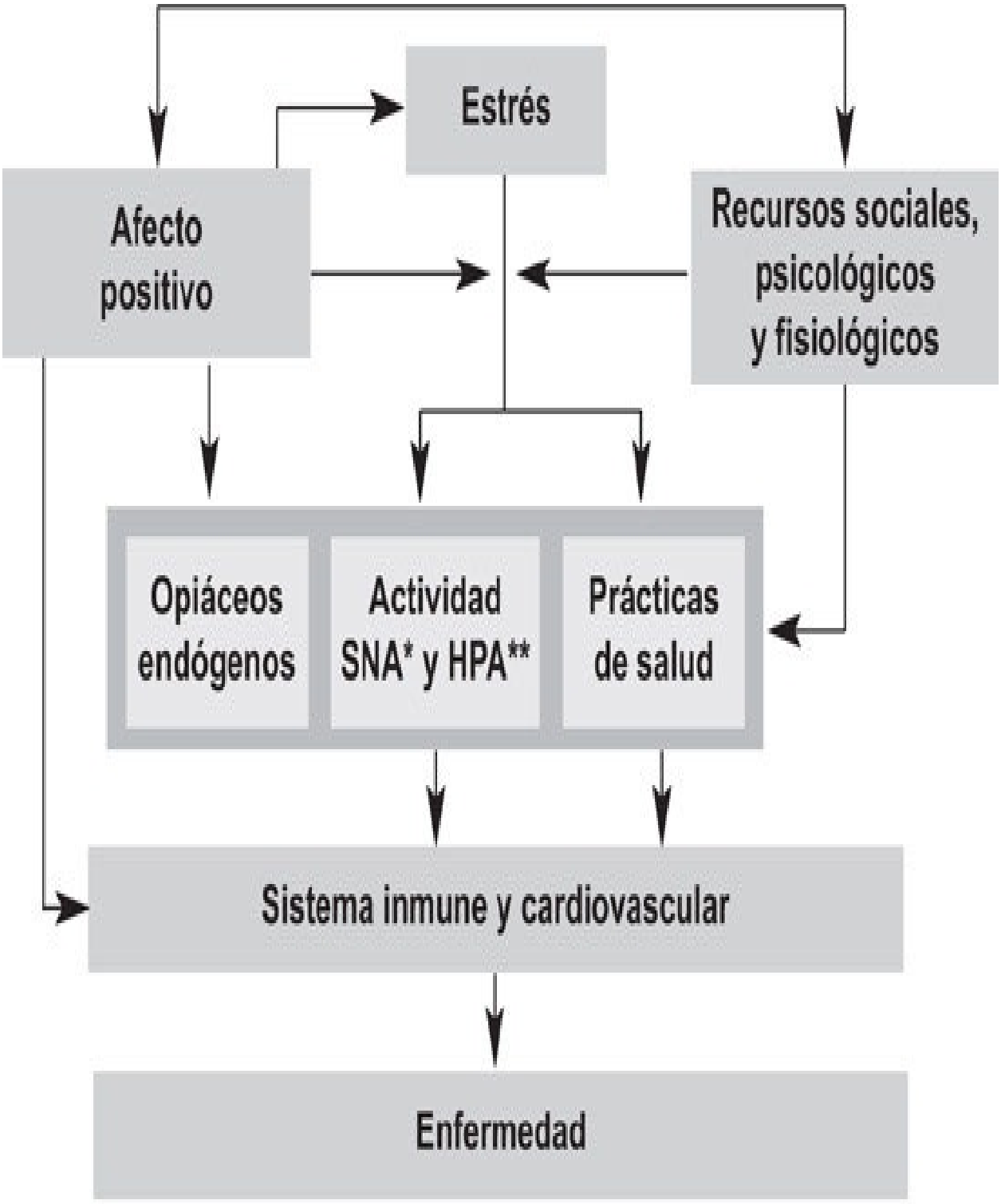
Si alguna vez hemos tenido un dolor de muelas, de cabeza o de rodilla, mientras estábamos con unos amigos pasándolo bien habremos notado que nos duele menos pero que al llegar a casa y quedarnos a solas nos ha dolido más.

Decíamos en el capítulo anterior que, además, el afecto positivo genera recursos sociales que son también amortiguadores del estrés y que a su vez proporcionan más afecto positivo creando, por lo tanto, una importante situación de defensa frente al estrés (véase una representación de todo este proceso en la Figura 10 de la página siguiente).

Pero las emociones positivas producen un concepto más allá del de resistencia al estrés, el concepto de resiliencia, que se refiere a la capacidad de que a pesar de que ocurran cosas altamente traumáticas sigamos proyectándonos en el futuro; sigamos pensando en el futuro. Es decir, que ante una situación altamente traumática no caigamos en síntomas depresivos o en un trastorno de estrés postraumático, sino que sigamos encontrando objetivos en la vida para seguir adelante y haciendo cosas.

Para terminar de hablar sobre estos efectos frente al estrés, hay que señalar que la investigación del afecto positivo ha llevado a crear un concepto que es, de alguna forma, el contrario al de estrés postraumático: el concepto de crecimiento postraumático. Por ejemplo: hay personas que después de sufrir una situación altamente traumática cambian para bien. En lugar de caer en una depresión o en otra patología empiezan a darse cuenta de que hay cosas importantes en la vida, a reflexionar sobre aquello en lo que han estado empleando su vida hasta ese momento, a otorgar más importancia a sus relaciones con los amigos y la

familia, a dedicar más tiempo a cuidar su salud y a disfrutar de las pequeñas cosas cotidianas que les gustan y que realmente son importantes en su vida. Estas personas, tras el trauma, generan un cambio en la cosmovisión de su mundo que les permite madurar y desarrollarse mejor como personas.



* SNA: Sistema Nervioso Autónomo

** HPA: Eje Hipotalámico-Pituitario-Adrenal

Figura 10. Efectos amortiguadores del estrés de las emociones positivas y de los recursos sociales (Pressman y Cohen, 2005)

Seguramente habrán leído a Cervantes y su libro más conocido, Don Quijote de la Mancha. Si lo han leído con detalle habrán observado que Don Quijote era una persona resiliente, porque ante todas las desgracias que le pasaban no entró en depresión. Lo interesante es que Cervantes, hace ya muchos años, con una sorprendente capacidad de observación del mundo, nos describió a la persona resiliente y las claves para alcanzar la resiliencia, algo que a la psicología le ha costado mucho más tiempo empezar a perfilar. Cervantes da como clave de la resiliencia el conocido bálsamo de Fierabrás, y al hacerlo nos da importantes pistas sobre lo que solo en la actualidad comenzamos a conocer. El autor hace una descripción directa de los elementos que componen el bálsamo de Fierabrás, que todo lo cura, pero también nos cuenta, indirectamente, cuáles son los tres componentes que configuran el verdadero bálsamo:

Por una parte está tener un alto grado de conciencia de lo que hacemos. Aunque Don Quijote tenía la conciencia un tanto alterada, sin duda era muy consciente de lo que hacía. Si no vamos por la vida como zombis emocionales, si no nos dejamos llevar por las circunstancias, si somos conscientes de lo que queremos para nuestra vida, nuestra vida cambiará. Nos preguntaremos: ¿esto por qué lo hago?, ¿por qué estoy perdiendo mi vida en esto cuando a lo mejor lo que me apetece es hacer otra cosa? Tenemos que ser especialmente conscientes de lo que hacemos para poder disfrutarlo y que no nos pase por encima.

El segundo componente importante tiene que ver con el afecto positivo, que en Don Quijote era el amor por Dulcinea. El afecto positivo, como estamos viendo, es una herramienta que nos da una gran capacidad de enfrentarnos a las situaciones.

Y por último, el compromiso. En el caso de Don Quijote con las leyes de caballería; en nuestro caso compromiso con cualquier cosa que nos trascienda a nosotros. Puede ser una religión, una ética, una ONG… puede ser absolutamente cualquier cosa siempre que vaya más allá de nosotros mismos. Es decir, que pensemos que no somos el centro del universo y que cualquier cosa que nos pase a nosotros no supone el fin del universo. Nosotros somos una piedra más, alguien puso antes otras piedras y alguien pondrá más piedras después de nosotros. Este pensamiento nos coloca a nuestro tamaño real frente al mundo y nos hace comprometernos con la vida.

Así pues, las emociones positivas contribuyen a disminuir la angustia y la aflicción que siguen a la vivencia de experiencias altamente traumáticas.

PROTEGER NUESTRA SALUD

Para terminar de repasar los recursos que nos proporcionan las emociones positivas hay que decir que todos estos recursos, como ya hemos anticipado, cuidan de nuestra salud. Las emociones positivas nos hacen menos vulnerables frente a cualquier tipo de situación. Y no nos referimos solo a la salud mental sino también, y especialmente, a la salud física.

Un ejemplo puede ser el estudio de Davidson y otros (2003), que es muy claro:

Una empresa llevó a cabo la vacunación anual frente a la gripe común. Después de la vacunación se eligió al azar a la mitad de los trabajadores y se les ofreció un curso para aprender más afecto positivo, en concreto fue una técnica de meditación mediante mindfulness. A pesar de que todos los trabajadores habían sido vacunados con la misma vacuna y de que todos habían seguido el procedimiento ordinario de vacunación, se observó que las personas del grupo de control habían tenido sus emociones positivas y negativas de todos los días, mientras que en las personas entrenadas en mindfulness, que también habían tenido sus disfrutes y sus miserias, lo único que se modificó fue la conciencia sobre las fuentes de afecto positivo que ya tenían, es decir volver a apreciar y disfrutar de sus afectos positivos. Los resultados entre las tres y las cinco semanas posteriores pusieron de manifiesto que las personas del grupo de control habían desarrollado menos anticuerpos que las personas que habían hecho el entrenamiento en esa técnica de meditación. Todos habían respondido ante la vacuna, pero las personas que potenciaron su afecto positivo tuvieron una respuesta inmune aumentada, y al final de la campaña de prevención de la gripe quienes habían tenido más afecto positivo sufrieron menos episodios de gripe que las personas del grupo de control.

Esta relación entre emociones positivas y salud es algo ya conocido desde hace

mucho tiempo. Ya Galeno (130-200), considerado el padre de la medicina moderna, en su Tratado sobre los tumores (De tumoribus), señaló que las mujeres “melancólicas” eran más propensas que las “sanguíneas” a tener cáncer de mama. Es decir, señaló la importancia de los afectos positivos y negativos en la salud, y todavía fue más allá, ya que los puso como factores de vulnerabilidad o resistencia a la propia enfermedad. Otro ejemplo, Maimónides (1135-1204), dijo en su Guía de la buena salud que el médico debe hacer los mayores esfuerzos para que todos los enfermos y los individuos sanos sean siempre dichosos, resaltando el valor preventivo del afecto positivo y su uso terapéutico.

Podemos marcar como punto de inflexión en el interés actual de la psicología en el estudio de la relación entre emociones y salud, cambiando el foco del afecto negativo al afecto positivo, la publicación de Lyubomirsky, King y Diener (2005), en la que estos autores concluyen que:

Considerando que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad, y que las emociones positivas son también algo más que la ausencia de emociones negativas, es posible plantear la utilidad de las emociones positivas para prevenir enfermedades, para reducir la intensidad y duración de las mismas y también para alcanzar niveles elevados de bienestar.

Hoy sabemos que a partir de los 55 años de edad las emociones positivas son un predictor de salud y longevidad. No solo es que las personas con emociones positivas lo pasen mejor y tengan mejor calidad de vida, sino que viven más. Probablemente hayamos tenido en nuestro entorno cercano alguna de esas personas mayores de las que escuchamos que “ha dejado de tener ganas de vivir” y que muere al poco tiempo. Sin embargo, vemos otras personas que siguen teniendo ilusiones, ganas de hacer cosas y emociones positivas y siguen viviendo. Tener algo por lo que vivir da vida (esto no quiere decir que antes de los 55 años las emociones positivas no sean importantes, sino que estamos ante una ciencia todavía muy joven y aún no contamos con estudios longitudinales suficientemente largos que nos permitan apreciar estos hechos más allá de esa edad).

Las emociones positivas son el mejor garante y seguro de vida en el que podemos invertir. El afecto positivo ayuda a prevenir la enfermedad. Ya hemos visto que fortalece el sistema inmune de tal manera que nos hace menos vulnerables ante enfermedades infecciosas. Un impresionante estudio Finlandés (Koivumaa-Honkanen y otros, 2000), realizado con 22.461 gemelos que además de ser genéticamente iguales habían vivido circunstancias de vida muy parecidas, muestra que aquellos que han estado bajo situaciones de más afecto negativo han sufrido más traumatismos que los que han estado bajo el afecto positivo, por lo que parece que el afecto positivo no solo previene frente a las enfermedades infecciosas sino incluso frente a tener pequeños accidentes o a padecer una lesión.

El afecto positivo mejora la evolución de la enfermedad. Evidentemente no es una vacuna, pues podemos caer enfermos, pero las personas con capacidad de desarrollar afecto positivo se recuperan antes de las enfermedades, son menos vulnerables ante los síntomas y cuentan con una ayuda de cara a sobrevivir en caso de enfermedades que no son terminales. Por contra, en enfermedades terminales el afecto positivo excesivo parece que incluso puede ser contraproducente, ya que en esas situaciones ser demasiado optimista puede llevar a ignorar las amenazas o a sobrestimar la capacidad de enfrentarse con la situación, dando como resultado en un pobre afrontamiento. Es decir, en situaciones extremas de salud el afecto positivo puede llegar a ser una respuesta poco funcional.

Las emociones positivas promueven estilos de vida más activos, es decir más sanos, e incrementan la realización de actividad física y, por lo tanto, aportan más cosas positivas a la vida. Movilizan el cuidado personal ya que nos motivan especialmente y nos dan razones para llevar a cabo ese cuidado. Por ejemplo, si decidimos ponernos a régimen por miedo al colesterol no será la mejor motivación, mejor será que lo hagamos buscando las razones positivas, ya que la mayor adherencia se consigue cuando vemos los objetivos positivos que podemos obtener y no solo la evitación de los negativos.

Las emociones positivas facilitan la creación de redes sociales. A menudo, cuando enfermamos, nuestra supervivencia depende de tener una buena red social, pues necesitamos de alguien, pero ese no es el mejor momento de crear esa red social, igual que sucede con el afecto positivo, hay que haberlo creado antes para poder usarlo.

Y si enfermamos, las emociones positivas nos hacen menos vulnerables ante los síntomas: no solo nos duelen menos las cosas, sino que toda la sintomatología general es menos acusada. Es decir, las emociones positivas hacen que las sintomatologías nos incapaciten menos.

CONCLUSIONES

Como conclusión a toda esta larga lista de recursos que nos proporcionan las emociones positivas hay que señalar que la positividad nos hace sentirnos bien, transforma el funcionamiento de la mente, transforma el futuro y pone freno a la negatividad. El pero más importante que tiene el afecto positivo es la necesidad de aprenderlo, y el hecho de que si no le prestamos especial atención, o si nos habituamos a él y no lo disfrutamos, puede perder sus propiedades.

En efecto, un importante enemigo del afecto positivo es que nos habituamos a él con demasiada facilidad. Imaginemos que nos vamos a vivir con una pareja y el primer día tiene con nosotros un detalle extraordinario y nos lleva el desayuno a la cama, al siguiente día vuelve a tenerlo y al tercer día le decimos: “es la hora y no me has traído el desayuno”. Nos habituamos y ya no solo no somos agradecidos, sino que incluso terminamos exigiendo esos gestos de cariño que damos por sentado. Es muy importante tener en cuenta ese detalle, hay que luchar día a día por no habituarnos al afecto positivo.

Y, desde luego, la última indicación importante es que podemos aumentar nuestra positividad en cualquier momento de nuestra vida. Siempre podemos aprender a disfrutar de cosas nuevas. Nunca es tarde y nunca será suficiente el número de emociones positivas que hayamos aprendido, ya que no sabemos qué nuevos recursos van a requerir los futuros avatares de nuestra vida.

3. PRINCIPALES EMOCIONES POSITIVAS

Si eres tan feliz como dices, no analices.

Joaquín María Bartrina y de Aixemús

Poema fabulita (1876)

INTRODUCCIÓN

Revisaremos en este capítulo cuáles son las principales emociones positivas. Como ya hemos mencionado antes, las emociones positivas, a excepción de la alegría, son emociones aprendidas o secundarias, es decir que dependen del aprendizaje emocional de cada persona y del entorno cultural en que se haya desarrollado su vida. Esto quiere decir que no todas las personas o culturas poseen las mismas formas de disfrute, por ello nos vamos a referir a las emociones positivas más características de nuestra cultura occidental. Sin duda, hay muchas más formas de disfrutar que las que a continuación recogemos y quizás alguna de las que recogemos no haya sido aún desarrollada del todo por una persona en concreto.

Lo primero que le recomendamos que haga para seguir este capítulo es contestar a un cuestionario que nos va a permitir realizar un primer acercamiento a sus principales emociones (página 56).

Encontramos muchas alarmas en la literatura sobre el hecho de analizar las emociones, pero lo cierto es que la falta de conciencia sobre nuestras emociones positivas es la mayor limitación que tenemos para poder disfrutar de las mismas. Diariamente hacemos muchas cosas placenteras, pero nos hemos habituados a ellas o no tenemos suficiente conciencia de las mismas, lo que nos impide disfrutar plenamente de ellas. Varios ejemplos:

Sin duda, esta mañana usted se ha duchado y ha desayunado, esto es un ejemplo de actividad placentera que realizamos a diario. ¿Pero ha disfrutado realmente del inmenso placer que supone colocarse debajo de la ducha y sentir cómo el agua va cubriendo todo su cuerpo? Lo más probable es que se haya duchado como cualquier otro día, lo más rápido posible y pensando en lo que tiene que hacer durante el resto del día. Nada que ver, por ejemplo, con el disfrute de

poder ducharse después de una semana sin haber tenido oportunidad de hacerlo, porque a esos disfrutes de todos los días nos habituamos rápidamente.

Posiblemente haya desayunado sus alimentos favoritos. Con el tiempo ha aprendido perfectamente lo que le gusta y lo que no le gusta. ¿Pero ha disfrutado de poder desayunar lo que le gusta, o simplemente lo ha engullido sin más?

Fíjese qué diferencia hubiera habido si esta mañana, al ir a ducharse, no hubiera habido agua, o no hubiera tomado su desayuno favorito. Sin duda, esto le produciría importantes emociones negativas y además éstas le durarían probablemente hasta la noche, o incluso más allá. No poderse duchar rompe sus automatismos y le hace tomar conciencia de que algo está pasando, de ese modo sus emociones negativas se hacen más conscientes. Por el contrario, si todo funciona como espera no se rompe su automatismo y, en consecuencia, no toma conciencia del placer asociado a ducharse o a desayunar lo que más le gusta. Así pues, para poder disfrutar lo máximo posible de nuestras emociones positivas es fundamental ser lo más conscientes posible de cuáles son y de cómo las obtenemos. Este es, en parte, el objetivo de este capítulo.

A todo esto hay que unir el hecho de que, ciertamente, la naturaleza no ha sido en este punto muy generosa con nosotros, ya que existe una asimetría hedónica (Frijda, 2001) que hace que las emociones negativas duren muchos más tiempo que las positivas. Algo parecido pasa con la intensidad, es decir con el grado en que las emociones son experimentadas: las emociones positivas presentan un pico de intensidad asociado a un incremento promedio de una duración de 40 minutos, mientras que en las emociones negativas la duración es de 110 minutos (véase una representación gráfica de la asimetría hedónica en la Figura 11).

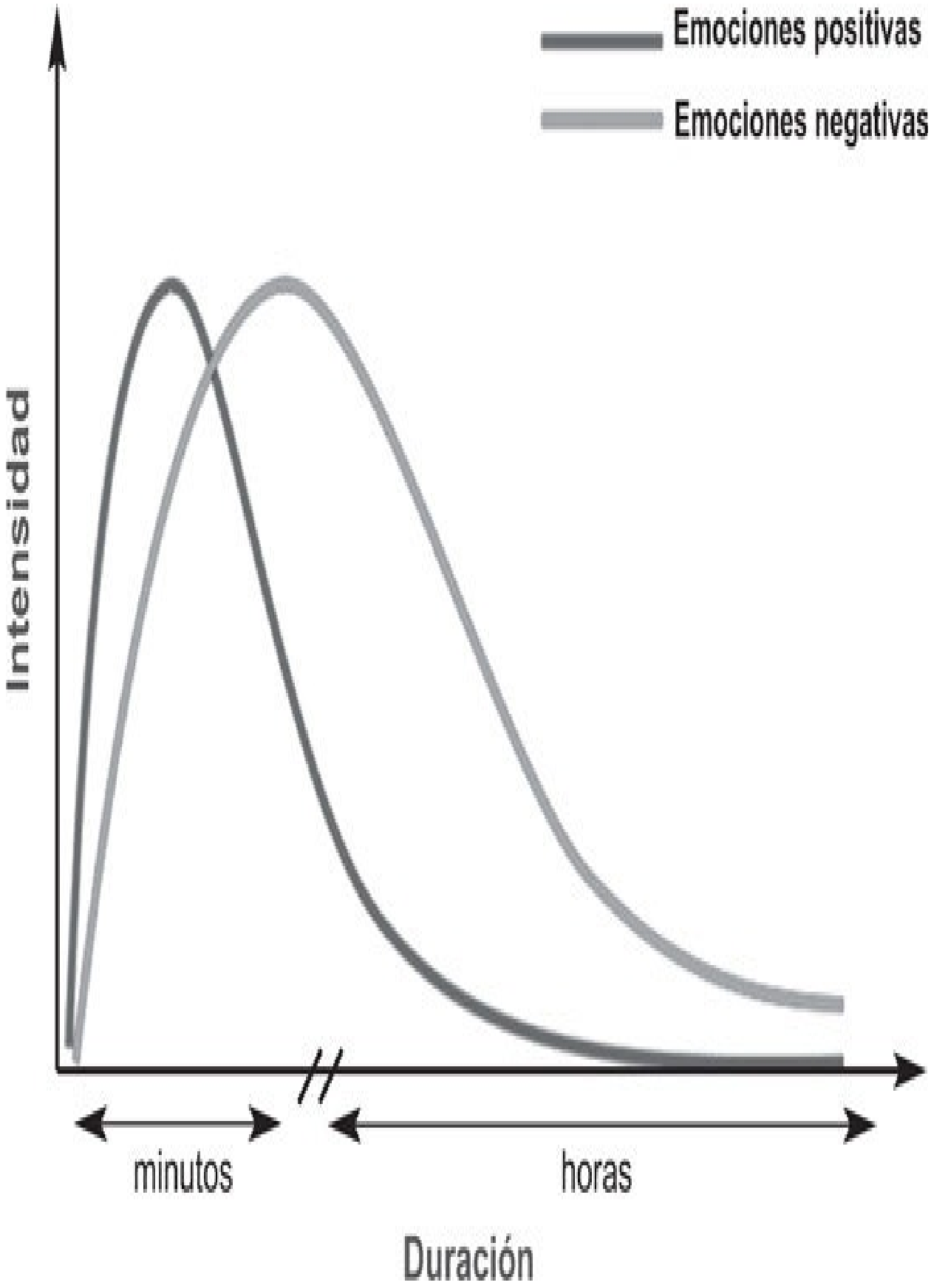

Emociones positivas
Emociones negativas
Intensidad
minutos
horas
Duración

Figura 11. Diferencias en la duración temporal de las emociones positivas y negativas (Frijda, 2001)

LA MEDIDA DE LAS EMOCIONES

Complete ahora el cuestionario del Cuadro 1 de la página siguiente antes de continuar con la descripción de las principales emociones positivas. En él se presentan treinta cuestiones referidas a una semana cualquiera de su vida, por ejemplo la semana pasada, pero si considera que esta semana ha sido algo especial o atípica por alguna razón y que no representa la realidad de su vida cotidiana, responda en referencia a otra semana reciente que recuerde que haya sido corriente, es decir en la que no le haya pasado nada fuera de lo habitual. Anote para cada contestación el número que mejor represente el grado y frecuencia en que haya experimentado los sentimientos que se le preguntan, ya que a continuación utilizaremos sus repuestas para trazar su mapa emocional.

La medida de las emociones

¿Cómo se ha sentido durante la última semana? Para responder a la frecuencia con la que ha sentido la emoción sobre la que se le pregunta utilice una escala de 1 a 5:

[1 = nada 2 = un poco 3 = moderadamente 4 = bastante 5 = mucho]

¿Con qué frecuencia ha sentido…?

Alegría, jovialidad o felicidad

Diversión, entretenimiento o alborozo

Tensión, inquietud o desasosiego

Entusiasmo, inspiración o propósito

Inseguridad, indecisión o incertidumbre

Compasión, lástima o clemencia

Amargura, molestia o sufrimiento

Agrado, satisfacción o bienestar

Inapetencia, saciedad o asco

Gratitud, correspondencia u obligación

Miedo, aprensión o recelo

Vergüenza, timidez o sonrojo

Placer, dulzura o calidez

Agotamiento, debilidad o languidez

Ira, enfado o enojo

Esperanza, confianza o convencimiento

Deslealtad, desconfianza o perfidia

Antipatía, resentimiento o despecho

Satisfacción, triunfo o plenitud

Deseo, apetencia o interés

Aburrimiento, indiferencia o tedio

Valor, ímpetu o brío

Apatía, desaliento o desidia

Tristeza, aflicción o pesar

Orgullo, dignidad o exaltación

Frustración, desaliento o decepción

Calma, quietud o sosiego

Vigor, viveza o fogosidad

Malestar, insatisfacción o hastío

Afecto, cercanía o confianza

La alegría

La medida de esta emoción se corresponderá con lo que haya contestado al ítem número 1 del cuestionario. Sería deseable que su respuesta hubiera sido un 5, o al menos un 4, ya que la alegría es una de las emociones que más debe intentar potenciar puesto que se trata de la emoción más primaria y de la que todas las demás emociones toman parte para su desarrollo.

Como emoción primaria, la alegría tiene una expresión facial característica y universal. En la Figura 12 puede verse una representación esquemática de la misma. Los elementos distintivos de esta expresión se centran en los ojos, con una elevación de los pómulos y un estrechamiento de la apertura palpebral (mirada tipo Duchenne), y en la boca con una elevación y retraimiento bilateral de la comisura labial al tiempo que se produce una separación de los labios.

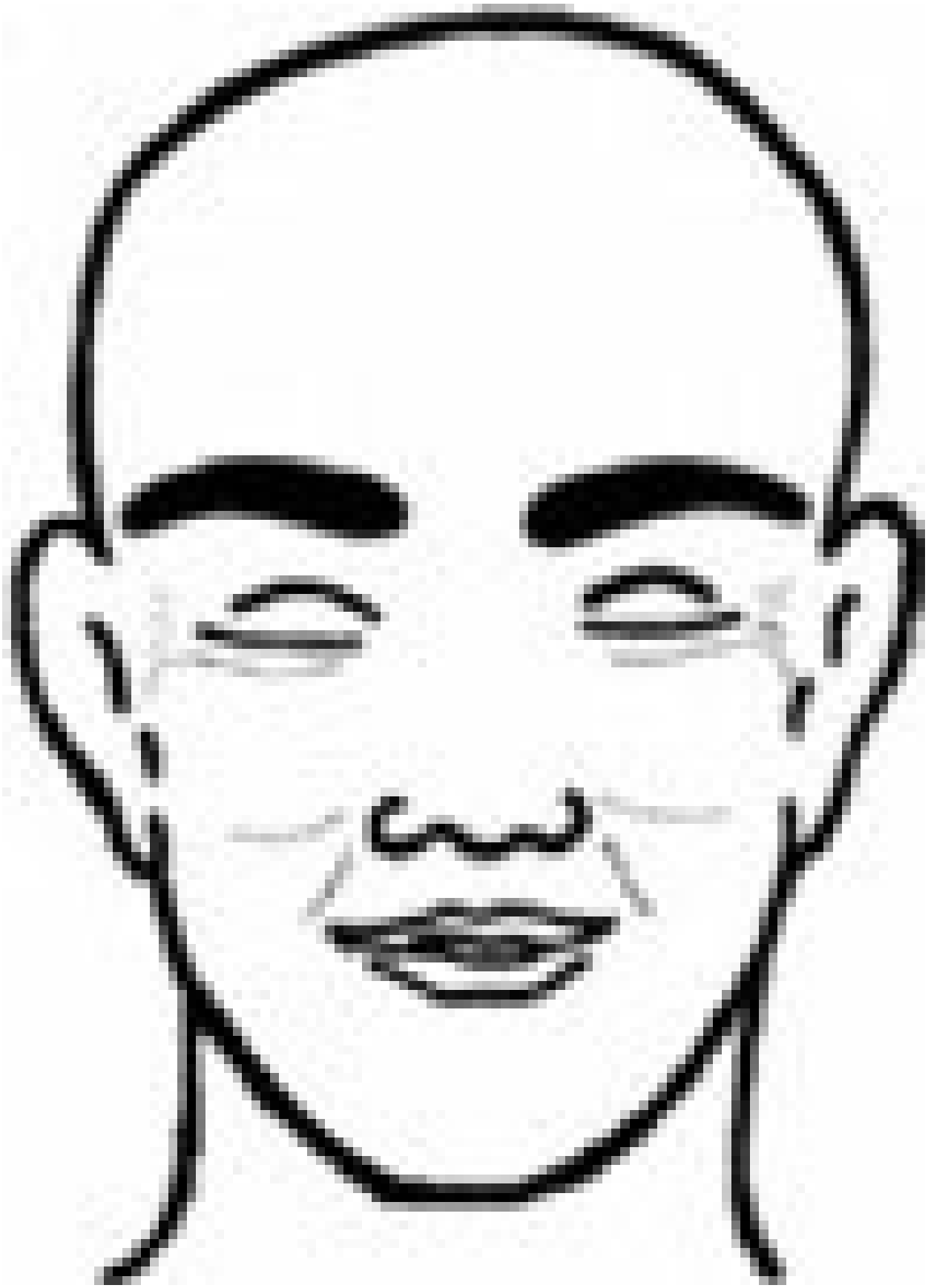


Figura 12. Expresión facial de la alegría

La alegría es una emoción que puede identificar porque va acompañada de un estado interior fresco y luminoso, generador de bienestar general, con unos altos niveles de energía y una poderosa disposición a la acción constructiva que puede ser percibida en toda persona, siendo así que quien la experimenta la revela en su apariencia, en su lenguaje, sus decisiones y sus actos. En los momentos de alegría es cuando nos sentimos más seguros y abiertos a nuevas experiencias y oportunidades.

Es una de las emociones positivas de más alta intensidad y surge cuando conseguimos cumplir una meta o un objetivo deseado, cuando experimentamos una atenuación en un estado de malestar o cuando tenemos una experiencia estética. Por supuesto, también se produce de forma vicaria, es decir cuando esas condiciones no las obtenemos nosotros directamente sino que lo hace alguien a quien nos sentimos emocionalmente próximos.

La alegría sucede en un instante, cuando nos encontramos en un ambiente familiar y seguro. Aparece en aquellos momentos perfectos donde sentimos que las cosas son exactamente como deberían ser y que estamos justamente donde deberíamos estar.

Por supuesto, estar alegre se presenta con diferentes intensidades que van desde estar contento, alborozado, jovial, gozoso, regocijado, jubiloso, entusiasmado, exaltado, dichoso, eufórico o arrebatado hasta el arrobamiento.

En el lado opuesto, su proceso emocional oponente es la tristeza (vea lo que ha contestado al ítem 24, que mide la tristeza). Las situaciones de aflicción, pesar,

nostalgia, depresión, melancolía, amargura o duelo limitan de forma muy importante las ocasiones y la intensidad de la alegría. Por ello, si siente especialmente estas últimas emociones, lo primero que deberá hacer es regularlas o controlarlas, ya que en caso contrario impedirán el desarrollo y potenciación de la alegría.

Las zonas corporales donde la gente dice sentir reflejada la alegría pueden verse representadas en la Figura 13. En esta imagen, las zonas coloreadas de amarillo corresponden con las de mayor intensidad emocional, mientras que las que se representan en negro son zonas neutras o no activadas con esta emoción. Como se puede apreciar, esta emoción presenta una alta intensidad en todo el cuerpo, con una especial activación en la cabeza, pecho y brazos, pero sin ninguna zona de relajación.

Figura 13. Localizaciones corporales de la alegría

La diversión

Esta emoción es la que hemos medido con la pregunta número 2 del cuestionario. Vea cuál es la frecuencia con la que aparece en su vida cotidiana según su respuesta. La diversión es la emoción que nos hace pasar el tiempo de manera agradable. Es el entretenimiento proporcionado por la realización de una actividad. Es estar involucrado en actividades que nos generan risa, que nos ayudan a ver la vida de manera más despreocupada, donde se puede apreciar el lado bueno de las adversidades, donde nosotros hacemos felices a los demás y nos explayamos. Es como si tuviéramos que aprender a seguir jugando, a veces nos tomamos las cosas demasiado en serio y la vida también tiene que ser vivida desde el lado más divertido.

La diversión presenta una expresión facial con ciertas características distintivas, aunque no es universal. La Figura 14 presenta los elementos más habituales que configuran una expresión de diversión. En este caso los elementos distintivos de los ojos son la elevación de la parte interior de las cejas y la elevación del párpado superior, y en el caso de la boca, como en casi todas las emociones positivas, una elevación y retraimiento bilateral de la comisura labial al tiempo que se produce una separación de los labios.

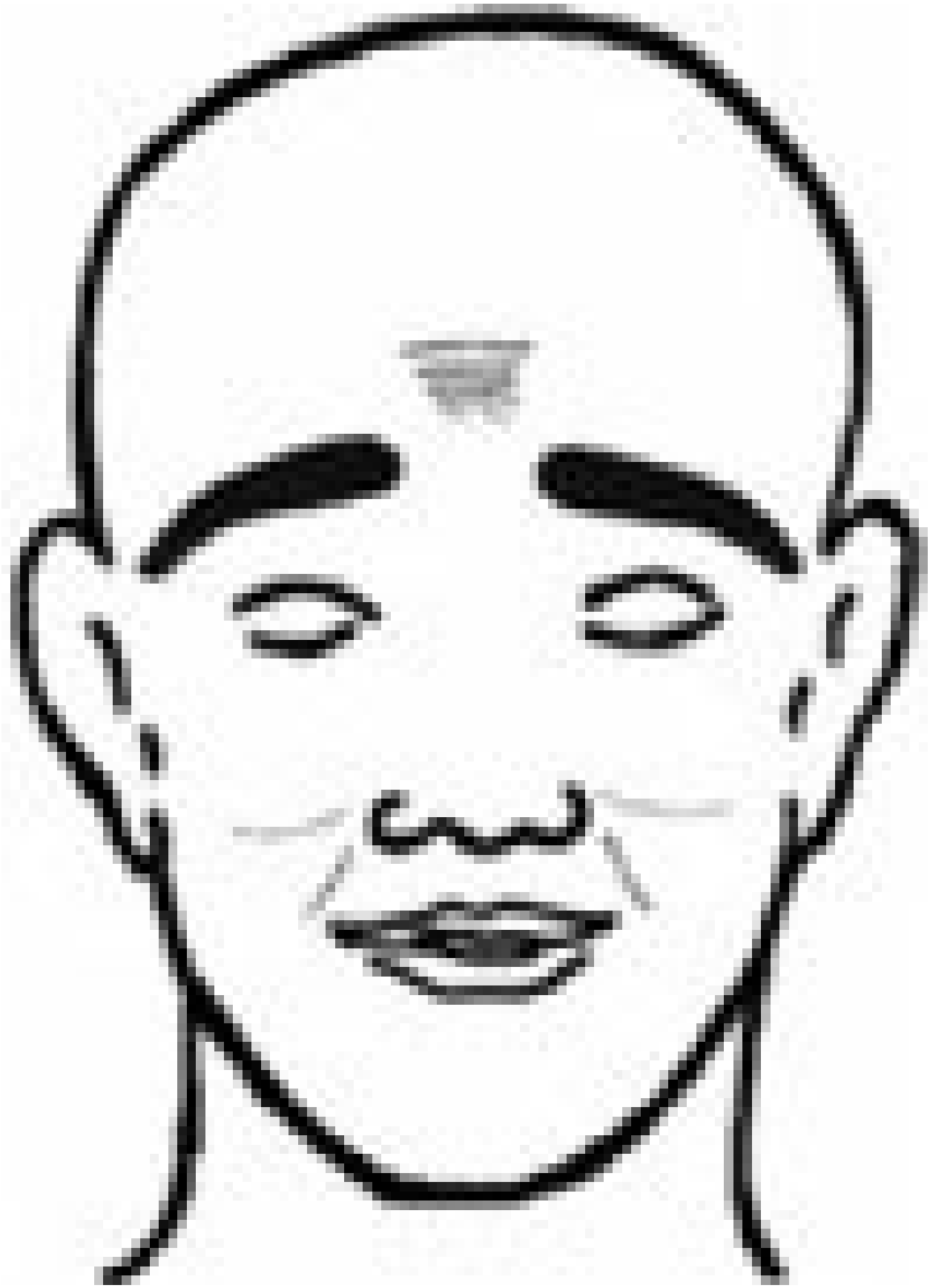


Figura 14. Expresión facial de la diversión

La diversión forma parte de la habilidad humana de dejarse llevar por el humor, la sonrisa, los recuerdos agradables y los nuevos retos y surge cuando uno se encuentra con otras personas y se siente capaz de proponer algo inesperado y vitalista que le haga disfrutar, ilusionarse y vivir el presente de forma más intensa.

Es una emoción muy intensa y cercana a la sorpresa, que presenta diferentes intensidades que pueden ir desde la distracción, el entretenimiento, el esparcimiento o el recreo hasta el asombro.

Su proceso emocional oponente es el aburrimiento (vea lo que ha contestado sobre la frecuencia con la que siente aburrimiento en el ítem 21). Las situaciones de indiferencia, tedio, fastidio, hastío o hartazgo limitan de forma muy importante las ocasiones y la intensidad de la diversión. Así pues, como en el caso anterior, antes de intentar aumentar o intensificar las situaciones de diversión debe regular o controlar estas emociones negativas antagonistas de la diversión.

El entusiasmo

El entusiasmo está medido en el cuestionario por el ítem número 4, y se refiere a la exaltación y excitación del ánimo por algo que causa interés, admiración o placer. Es el entusiasmo justamente el que nos ayuda a superar obstáculos y desafíos. Sin entusiasmo es muy fácil desistir cuando las dificultades aparecen. El entusiasmo es la energía que impulsa nuestros proyectos.

El entusiasmo se corresponde con una situación en la que se siente una especial facilidad para la creación. Es un momento que llega a nuestro corazón y que casi nos deja sin aliento o entrecorta la respiración; es como una bocanada de aire que llena nuestra vida, nuestro corazón y nuestra mente exaltando la imaginación, la creatividad y la motivación. Es sentirse entusiasmado por algo o alguien lo que dispara nuestra atención y le da calidez a nuestro corazón.

Es una emoción que tiene que ver con el aliento, la inspiración, el propósito, la animación, el ánimo o la vehemencia. El entusiasmo es esa chispa que nos conecta con las ganas de vivir y de sentir la emoción del momento y de todo aquello de lo que somos capaces de hacer.

El entusiasmo presenta una expresión facial con ciertas características distintivas, aunque en este caso tampoco es universal. La Figura 15 (página siguiente) presenta los elementos más habituales que configuran una expresión de entusiasmo. En este caso, los elementos distintivos de los ojos son la elevación interior y exterior de las cejas y apertura de los ojos como en la sorpresa, y en el caso de la boca, como en casi todas las emociones positivas, una elevación y retraimiento bilateral de la comisura labial al tiempo que se produce una separación de los labios.

Su proceso emocional oponente es la apatía (vea la frecuencia de esta emoción en su respuesta al ítem número 23 del cuestionario), que conlleva situaciones de desaliento, desgana, desánimo, desidia, flojera, dejadez, negligencia, indiferencia o frialdad que limitan de forma muy importante las posibilidades de entusiasmarse con nada. Por lo tanto, debe regular o controlar estos sentimientos para poder intentar aumentar o intensificar sus situaciones de entusiasmo.

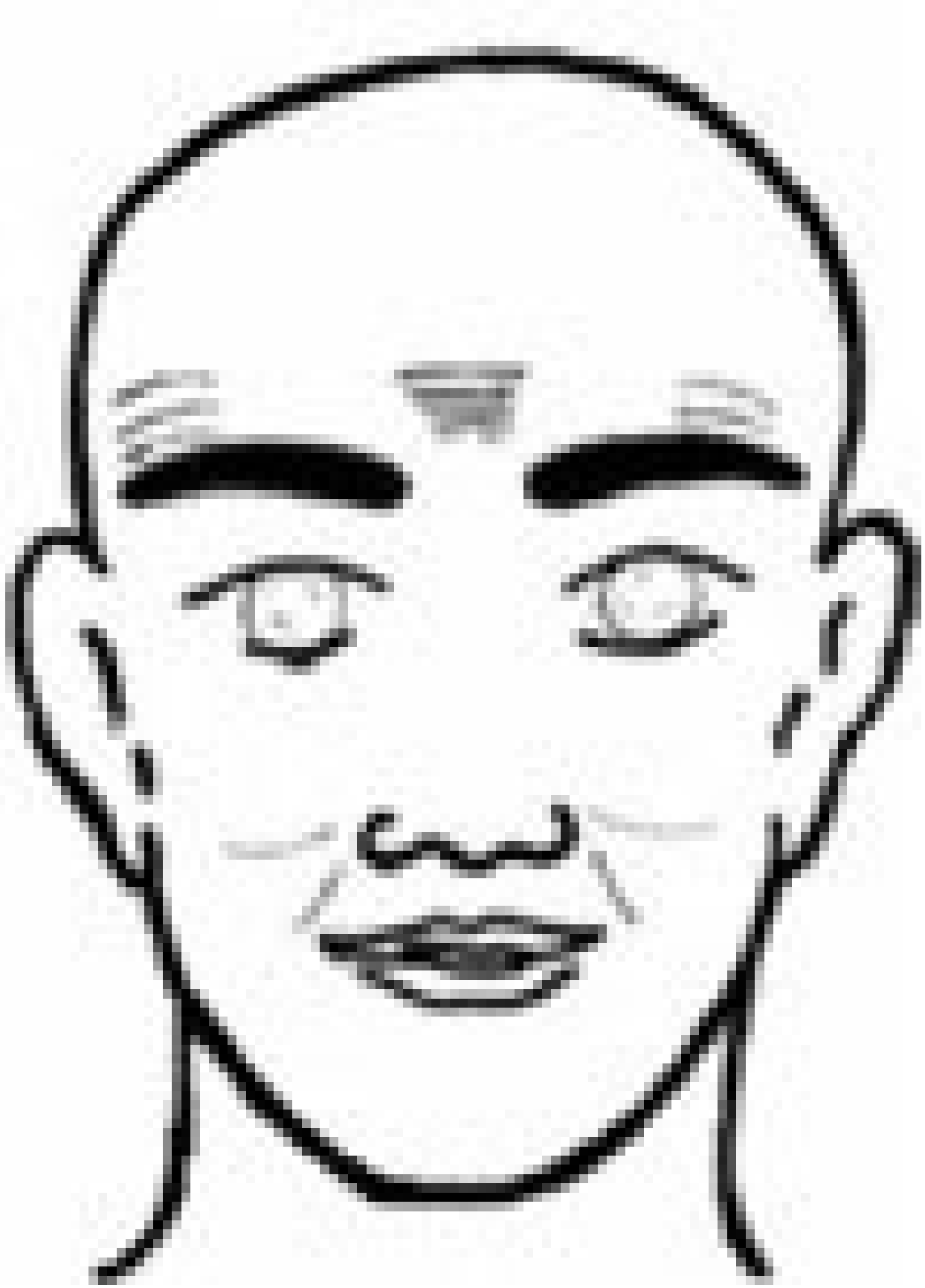


Figura 15. Expresión facial de entusiasmo

La compasión

Esta emoción es a la que ha respondido en la pregunta número 6 del cuestionario. Se trata de un sentimiento característicamente humano que se manifiesta a partir de la comprensión del sufrimiento de otra persona. La compasión es más intensa que la empatía, ya que es la percepción y comprensión del sufrimiento del otro y el deseo de aliviar, reducir o eliminar por completo tal sufrimiento.

A pesar de que en el lenguaje coloquial puede presentar ciertas connotaciones negativas, realmente la compasión es un comportamiento dirigido a eliminar el sufrimiento y a producir el bienestar de quien sufre. Por lo tanto, es fundamental para lograr la calma y el bienestar y potencia nuestras relaciones sociales.

Las diferentes graduaciones que puede presentar la compasión van desde la conmiseración, la lástima, la misericordia, la piedad, la clemencia o la condolencia hasta el altruismo. Se han propuesto tres tipos de compasión: el que está dirigido hacia los familiares y seres queridos es una emoción fundamentada en el apego; otro tipo de compasión es el que está dirigido hacia personas que sufren y que está basado en un sentimiento de lástima hacia ellos, con este tipo de compasión las menospreciamos y nos sentimos superiores a ellas; el último tipo de compasión es la compasión imparcial, una compasión basada en el entendimiento y el respeto, con ella nos damos cuenta de que los demás son iguales a nosotros, de que tienen el mismo derecho que nosotros a ser felices y no sufrir.

La compasión es otra de las emociones secundarias que presenta algunas características distintivas, aunque, de nuevo, no es universal. La Figura 16 presenta los elementos más habituales que configuran una expresión de compasión. En este caso los elementos distintivos de los ojos son semejantes a la

alegría, pero en el caso de la boca recuerdan más a la tristeza. Es una de las pocas emociones positivas que no tiene la sonrisa en su configuración.

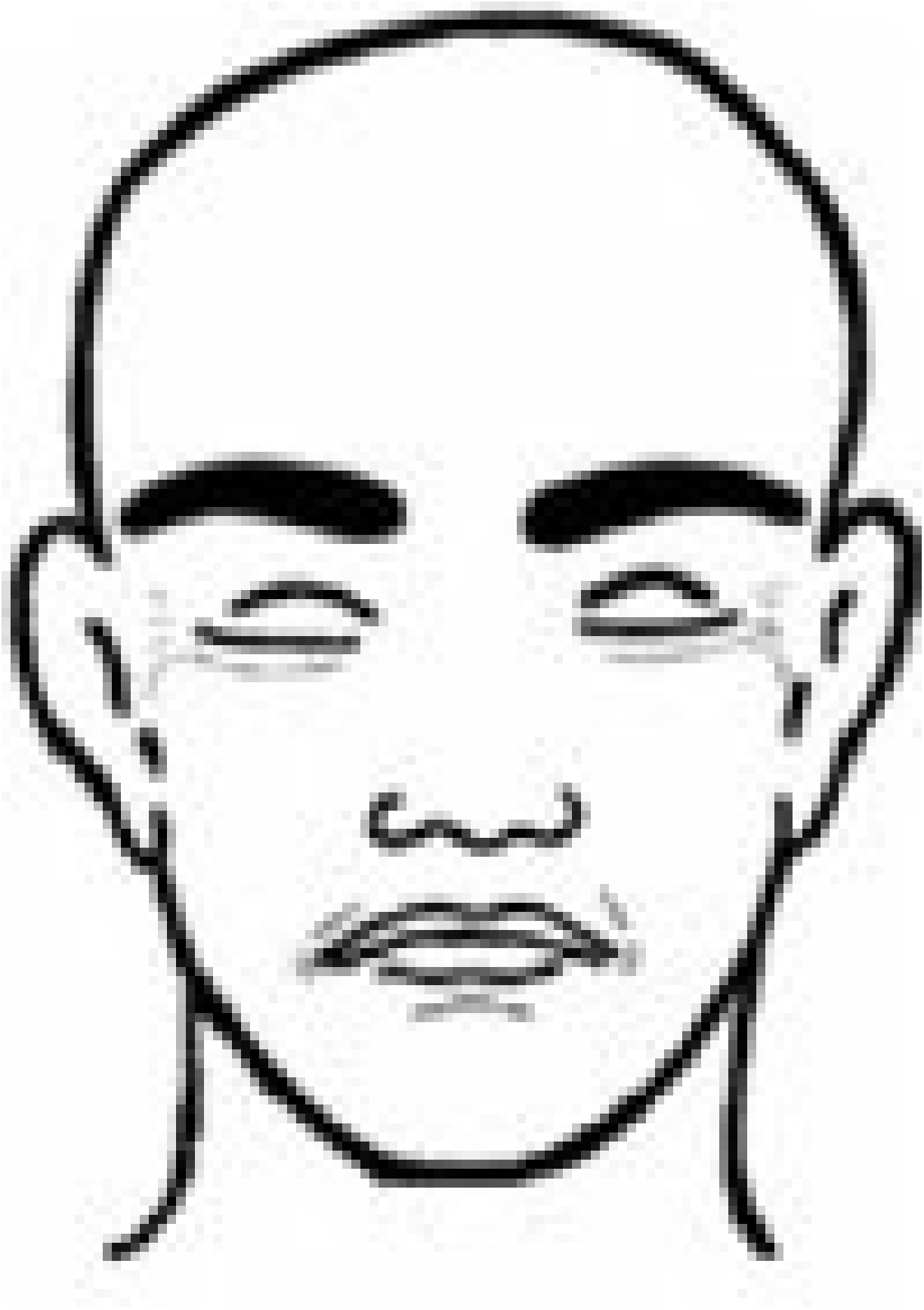


Figura 16. Expresión facial de la compasión

En este caso la emoción contraria a la compasión es la ira, que se corresponde con la respuesta que haya dado a la pregunta número 15 del cuestionario y que se afecta con situaciones de irritación, enfado, enojo, indignación, coraje, saña, crueldad, rabia, furia, furor e incluso venganza.

El agrado

El agrado está medido en el cuestionario por la contestación que haya dado a la pregunta número 8. Describe una amplia clase de estados mentales que los humanos y otros animales experimentamos como algo positivo, interesante o que vale la pena buscar.

El agrado es una emoción de moderada o baja intensidad que produce sentimientos de bienestar, de satisfacción, de complacencia o de estar contento.

Presenta unos ojos neutros o sin ninguna acción específica, mientras que la boca presenta la característica elevación y retraimiento bilateral de la comisura labial al tiempo que se produce una separación de los labios (véase su representación en la Figura 17).

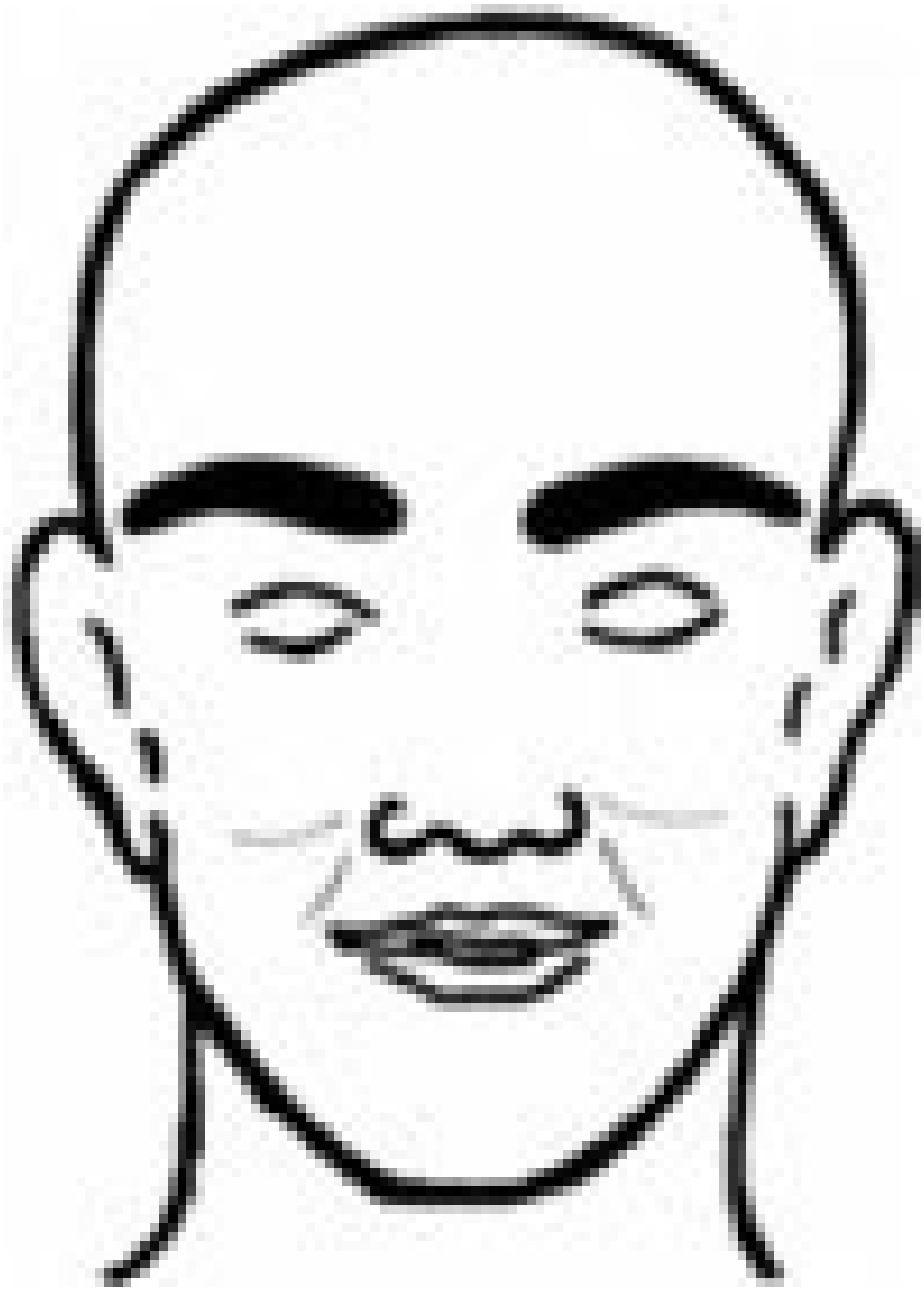


Figura 17. Expresión facial del agrado

Su cara contraria es el malestar, cuya frecuencia de aparición la ha reflejado en la contestación a la pregunta número 29 del cuestionario. El malestar tiene que ver con el desagrado, la insatisfacción, el hastío o incluso el fastidio.

La gratitud

Se corresponde con la contestación a la pregunta número 10 del cuestionario. Se refiere a un sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, e implica la necesidad de corresponder a él de alguna manera.

Estar agradecidos por los grandes, medianos o pequeños detalles de nuestras rutinas nos coloca en un estado de ánimo alegre y pleno. Solemos ser tan poco consientes de todas las cosas buenas que ya tenemos que la gratitud rompe el automatismo y nos hace ser conscientes de estas cosas. Siempre tenemos algo que agradecer: nuestra salud, nuestras relaciones, nuestro trabajo, nuestras habilidades o nuestra capacidad de salir adelante. Siempre encontraremos algo si estamos abiertos a hacerlo. La gratitud también tiene que ver con ser agradecidos con los demás, con aquellas personas que nos han demostrado su amor o su interés en diversos momentos, y esta gratitud tiene el poder de profundizar las relaciones sociales.

Es un momento en el que te das cuenta que alguien hizo mucho más por ti de lo que era necesario, tal vez un vecino, un maestro o un mentor. La gratitud abre nuestros corazones y activa en nosotros el botón de la reciprocidad genuina, que nos mueve a hacer algo por aquella persona que nos hizo tanto bien. La gratitud se vive cuando uno se da cuenta de que alguien le ha ayudado para que las cosas le vayan bien o mejoren, como cuando un compañero nos facilita sus apuntes o un amigo nos hace un favor importante. La gratitud se asocia a la tendencia a hacer actividades prosociales como una forma de devolver la ayuda que se ha recibido. La gratitud como emoción real es un aumento profundo y positivo del vínculo afectivo con quien ayudó y, desde luego, no es la mera tendencia a devolver lo que se recibió.

La gratitud tiene que ver con el agradecimiento, el reconocimiento, la correspondencia, la obligación o la devolución del favor o beneficio recibido.

La emoción oponente a la gratitud es la deslealtad (vea su valoración en la respuesta a la pregunta número 17) y conlleva indignidad, ingratitud, infidelidad, falsedad, traición o perfidia.

El placer

El placer y el hedonismo están evaluados con la respuesta al ítem número 13 del cuestionario. El placer puede ser definido como un sentimiento positivo, agradable o eufórico que en su forma natural se manifiesta cuando una persona, de manera consciente, satisface plenamente alguna necesidad.

Hay muchas fuentes de placer, que van desde los placeres físicos, los psicológicos, los intelectuales y los lúdicos a los meramente contemplativos o estéticos. Y, cómo no, también tenemos los placeres emocionales, que se derivan de sentir conscientemente cualquiera de las emociones positivas.

El placer se asocia con sentimientos de dulzura, suavidad, calidez, gusto, gozo, solaz, esparcimiento, deleite o fruición.

La expresión facial del placer puede presentar algunas características distintivas. La Figura 18 representa los elementos más habituales, que se componen de una mirada semejante a la alegría, pero que en el caso de la boca recuerda más a la expresión de la sorpresa. Es otra de las pocas emociones positivas que no presenta la distintiva sonrisa en su configuración.

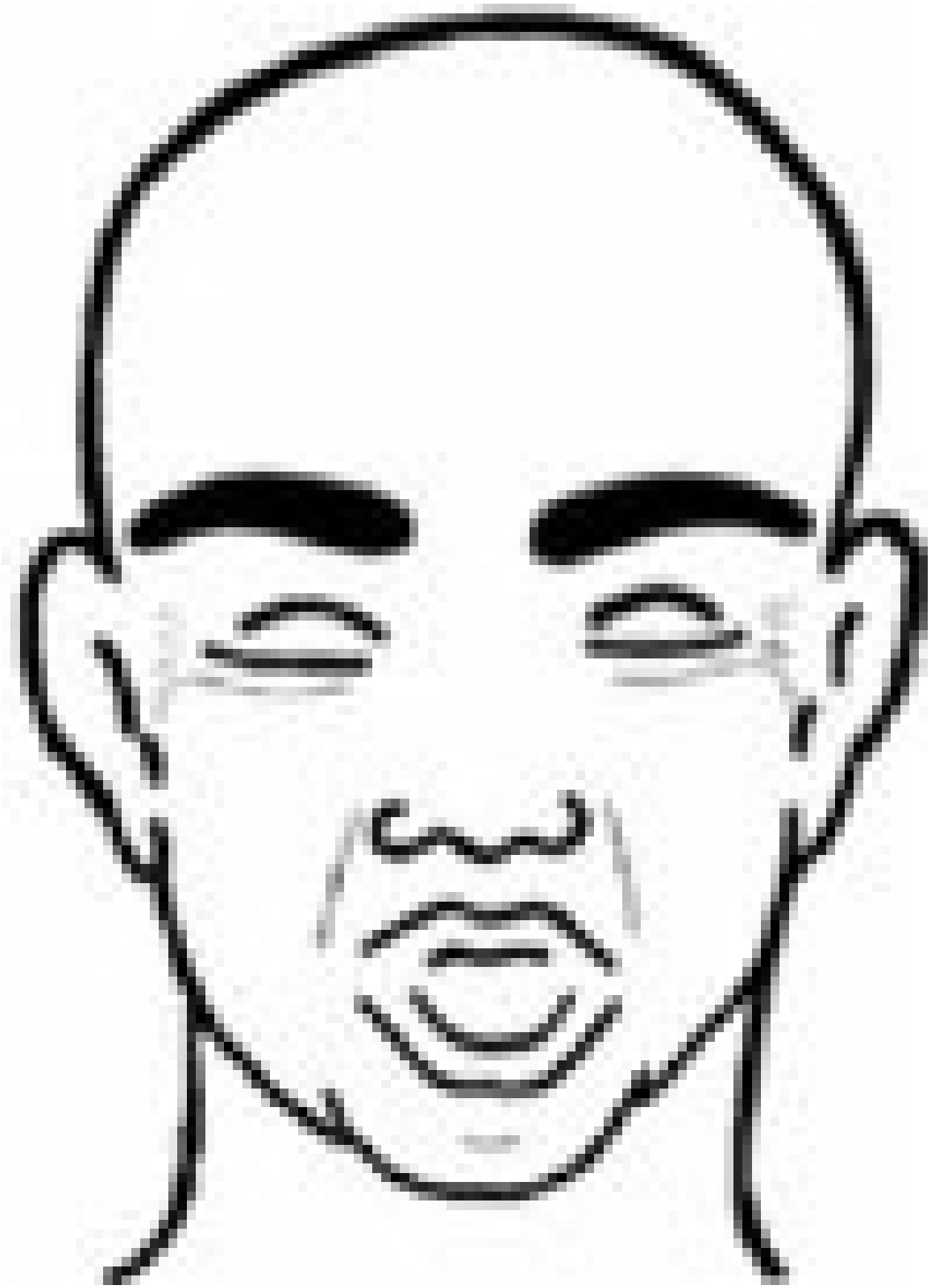


Figura 18. Expresión facial del placer

Su emoción oponente es la amargura (ver la respuesta dada a la pregunta número 7 del cuestionario), y tiene que ver con la aspereza, con helarse, con la aflicción, molestia, sufrimiento, mortificación o tribulación.

La esperanza

Esta emoción está medida por la pregunta número 16 del cuestionario y se refiere a un estado del ánimo en el cual se nos presenta como posible aquello que deseamos. A diferencia de otras emociones que surgen de la comodidad o la seguridad, la esperanza, en circunstancias extremas, es como un faro de luz, es la sensación de que las cosas pueden cambiar, salir mejor, de que existen posibilidades de salir de la situación en la que nos encontramos. Aunque la mayoría de las emociones positivas se generan cuando nos sentimos seguros y en grupo, la esperanza es la excepción.

La expresión facial de la esperanza tiene ciertas características distintivas, aun cuando existen muchas diferencias individuales en su forma de expresión, ya que no es universal. En la Figura 19 puede verse una representación esquemática de la misma. Los elementos distintivos de esta expresión se centran en los ojos, con la elevación de la parte inferior de las cejas y el descenso y contracción de las cejas, y en la boca con una elevación y retraimiento bilateral de la comisura labial al tiempo que se produce una separación de los labios.

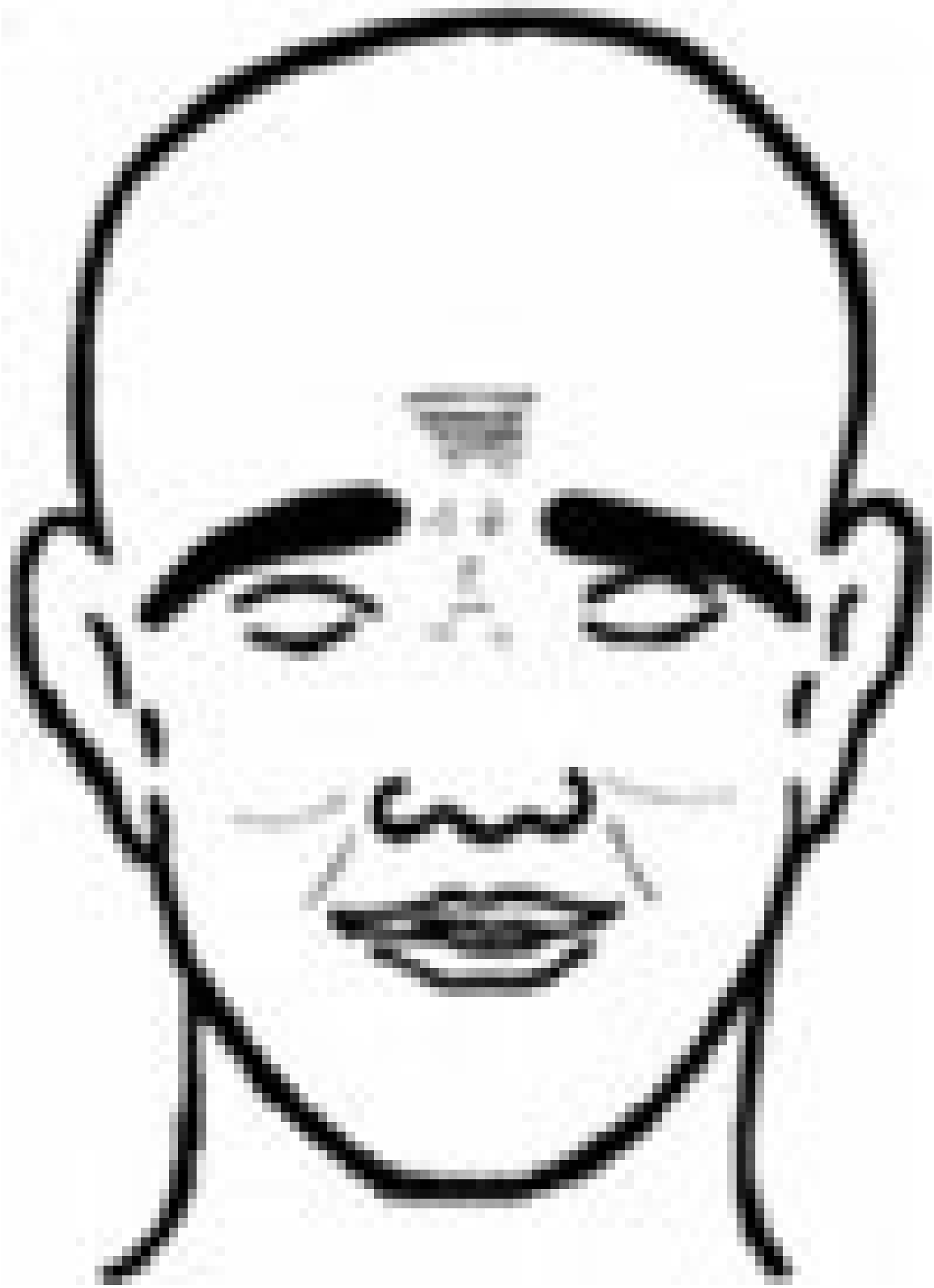


Figura 19. Expresión facial de la esperanza

La esperanza presenta diferentes graduaciones, que van de la confianza, la claridad, la seguridad, la decisión, la creencia, la disposición, la certidumbre, el convencimiento, la convicción, la firmeza, la resolución o la lucidez a la fe.

En el lado emocionalmente contrario tenemos la inseguridad (ver repuesta a la pregunta número 5), que nos lleva a la duda, la desconfianza, la turbación, la perplejidad, la indecisión, la vacilación, la incertidumbre, la desorientación, la ofuscación, la confusión, el desconcierto, la perplejidad, el atolondramiento o el aturdimiento.

La satisfacción

La respuesta a la satisfacción se corresponde con la dada a la pregunta número 19 del cuestionario. La satisfacción es un estado cerebral producido por una optimización de la retroalimentación cerebral, en donde las diferentes regiones compensan su potencial energético, dando la sensación de plenitud e inapetencia extrema. No se debe confundir la satisfacción con la felicidad, aunque es necesario sentir satisfacción para poder entender qué es la felicidad plena, ambas no son sinónimos.

La satisfacción coincide con lo que Diener (2005) denomina bienestar subjetivo experiencial, que es la satisfacción emocional. Se trata de respuestas afectivas momentáneas que dependen de cómo las personas se sienten y de cómo valoran su nivel de satisfacción vital en función de los acontecimientos que suceden en la vida cotidiana. Los acontecimientos afectan continuamente a nuestro estado de ánimo, por ello la satisfacción emocional varía continuamente y depende del éxito en los resultados de las cosas que emprendemos.

La satisfacción es, por lo tanto, la versión de baja intensidad del éxito, el triunfo, la plenitud y la euforia.

El proceso emocional oponente es la frustración (vea su contestación a la pregunta número 26 del cuestionario), que tiene que ver con el desaliento, la decepción, el desengaño, el revés y el fracaso.

El deseo

El deseo está medido con la pregunta número 20 del cuestionario. Se refiere a la inclinación del ánimo hacia una persona, un objeto, una obra de arte, etc.

Es una emoción de alta intensidad, un estado elevado en el que algo nuevo llama nuestra atención inspirándonos y provocándonos fascinación y curiosidad. A veces se despliega como un abanico de nuevos retos que nos permite mantener en crecimiento nuestras habilidades. Esto nos mantiene despiertos, vigorizados y sintiéndonos realmente vivos. Es, por lo tanto, una especie de anticipo de lo que queremos que suceda y da sentido a nuestras acciones.

El deseo es el anhelo de saciar un gusto. La agradabilidad que conmueve nuestros sentidos, ya sea por encauzamiento motivado por vivencias pasadas, por un neto reflejo corporal, por objetos materiales, por saber o por otras personas.

El deseo es también apetencia, ansia, antojo, ilusión, esperanza, aspiración, apetito, interés, gana, anhelo, capricho, avidez y afán.

En el lado emocional contrario al deseo tenemos la inapetencia (vea su respuesta a la pregunta número 9 del cuestionario), que tienen que ver con la saciedad, el empalago, la saturación, el asco, la animadversión, el aborrecimiento, la desgana, la repugnancia, la repulsión, el rechazo y el desdén.

El valor

La respuesta a la emoción del valor es la que corresponde con la respuesta a la pregunta número 22 del cuestionario. El valor es la voluntad para afrontar situaciones difíciles o adversas.

Cuando una persona es valiente logra vencer sus temores o dudas y actúa con decisión y firmeza. La valentía es la expresión del valor, ya que el valor como emoción no tiene por qué generar respuestas manifiestas. El valor no implica la ausencia de miedo, sino más bien al contrario, puesto que es la capacidad de hacer lo que tenemos que hacer a pesar de tener miedo. Así pues, la respuesta de valentía es atrevernos a enfrentarnos a lo que pueda ocurrir, porque creemos que estamos haciendo lo correcto o que merece la pena asumir el riesgo.

El valor aúna tanto el esfuerzo como el ímpetu, el brío, la audacia, la osadía, el coraje y el furor.

La emoción oponente al valor es el miedo (vea su contestación a la pregunta número 11), que nos llena de aprensión, de sospecha, de recelo, de temor, de consternación, de espanto, de terror, de pánico o de pavor.

El orgullo

El orgullo está medido por el ítem número 25 del cuestionario. Se trata de una emoción que se refiere a la autoafirmación y reivindicación de lo que uno es, o de un grupo o colectivo al que se pertenece. A diferencia de la creencia popular, el orgullo no es algo malo (no lo confundamos con la soberbia o el hubris). El orgullo tiene que ver con los logros que implican sacrificio por nuestra parte, como por ejemplo sacrificio de tiempo, inversión de paciencia o superación de todo tipo de obstáculos. Además, cuando sabemos que somos capaces de lograr cosas vamos a incrementar nuestra confianza para futuras aventuras y desafíos.

En el orgullo, aunque no es una emoción primaria, la expresión facial presenta unas ciertas características comunes en nuestra cultura occidental, aunque existen muchas diferencias individuales. En la Figura 20 puede verse una representación esquemática de la misma. Los elementos distintivos de esta expresión se centran en los ojos, con una contracción y descenso de las cejas y la elevación del párpado superior e inferior, y en la boca con una elevación y retraimiento bilateral de la comisura labial.

El orgullo es la estima apropiada sobre uno mismo que proviene de la ambición moral de vivir en plena consistencia con valores personales racionales. Es una de las emociones más cargadas de autoconciencia.

Figura 20. Expresión facial del orgullo

El orgullo se expresa como elevación, exaltación, dignidad, honra, atrevimiento o desvergüenza.

Su proceso oponente es la vergüenza (ver la respuesta dada al ítem número 12, en el que se mide la frecuencia de esta emoción), que se siente como resignación, apocamiento, sometimiento, sumisión, postración, deshonra, timidez, sonrojo o modestia.

Las principales zonas corporales donde la gente dice sentir reflejado el orgullo son las representadas en la Figura 21. En esta imagen las zonas coloreadas de amarillo se corresponden con las de mayor intensidad emocional, mientas que las de menor intensidad se presentan en color rojo. Por último, se representan en negro las zonas neutras o no activadas con esta emoción. Como se puede apreciar, esta emoción presenta una alta intensidad en todo el cuerpo con una especial activación en la cabeza y el pecho, pero sin ninguna zona de relajación.

Figura 21. Localizaciones corporales del orgullo

La calma

La frecuencia de aparición de esta emoción es la que recoge a la contestación a la pregunta número 27 del cuestionario. Es el sentimiento de encontrarse ante una situación apacible, sosegada, sin turbación física o moral de ningún tipo. La calma es como una versión suave, relajada y sostenida de la alegría e incluso de menor intensidad que la satisfacción.

Al igual que la alegría, la calma se da en un ambiente familiar y seguro, pero es una versión mucho más relajada, sostenida y sutil. Se disfruta cuando estamos totalmente presentes y conscientes de lo que estamos viviendo, desde disfrutar al comer un antojo hasta estar completamente inmersos en un momento de contemplación.

La calma se acompaña de una sensación de bienestar que no es solamente una ausencia de amenazas y de tareas a realizar. Fomenta nuestras capacidades creativas y de exploración al tiempo que está relacionada con los procesos reparadores de nuestro cuerpo. La calma se asocia a la tendencia a estar quieto y a saborear la vida, integrando las experiencias vitales de ese momento en nuevas perspectivas sobre uno mismo y sobre el mundo. La calma solemos verla como una sensación de bienestar que nos permite afrontar la vida de forma activa, deteniéndonos a pensar antes de actuar, pero también es lo que sentimos cuando miramos hacia atrás, a nuestros recuerdos, y nos sentimos en paz con lo que hicimos, sabiendo que no podríamos haber hecho otra cosa.

La calma la podemos experimentar como sensación de quietud, de sosiego, de despreocupación, de tranquilidad, de paciencia, de reposo, de placidez, de relajación, de alivio, de armonía, de serenidad, de impasibilidad, de consuelo e incluso como una gran sensación de paz interior.

La emoción que se confronta con la calma es la tensión (vea su respuesta a la pregunta 3 del cuestionario), que es generadora de inquietud, desasosiego, preocupación, ansiedad, impaciencia, intranquilidad, desazón, agitación, ansia, alarma, perturbación, opresión, tormento o agobio.

El vigor

La emoción de vigor se corresponde con el ítem número 28 del cuestionario. Se refiere a la fuerza o actividad notable para desarrollarse y resistir esfuerzos. Algo que se realiza con vigor es hecho con un ímpetu especial. Así, las personas vigorosas son aquellas que tienen mucha energía o que actúan con brío.

El vigor conlleva unos altos niveles de energía, de resiliencia y un alto esfuerzo en las actividades que se desarrollan, incluso cuando aparecen obstáculos en el camino. El vigor se caracteriza por una gran voluntad de dedicar el esfuerzo a una tarea y la persistencia ante las dificultades.

Así pues, el vigor tiene que ver con la viveza, la fortaleza, la energía, el ardor, la fogosidad y la impetuosidad.

En la posición emocional oponente se encuentra el agotamiento (vea su respuesta al ítem 14 del cuestionario) e implica debilidad, somnolencia, languidez, cansancio y fatiga.

El amor

Por último, el amor está medido en el cuestionario con la última de la preguntas, la número 30. Se refiere al conjunto de sentimientos que ligan una persona a otra persona, o bien a las cosas, a las ideas, etc.

El amor abarca todas las emociones positivas que hemos visto anteriormente: la alegría, la diversión, el entusiasmo, el agrado, la gratitud, el placer, la esperanza, el orgullo, la satisfacción, el deseo, el valor, la calma e, incluso, el vigor. Además, es posiblemente la principal fuente de sentimientos agradables e intensos, al mismo tiempo que es la emoción que nos hace movilizar más acciones y energías.

Amor es un término emocional de uso coloquial que para la psicología tiene significados diferentes de esa acepción, ya que dentro de la conceptualización de la emoción de amor nos encontramos a su vez con diferentes acepciones. Sin duda, el amor entre una madre y un hijo es muy importante para la supervivencia de la especie, lo mismo que el amor entre adultos por atracción sexual, pero además hay otras formas de amor, por ejemplo entre hermanos o amigos, incluso amor a cosas o actividades.

Bajo la etiqueta amor nos encontramos, por ejemplo, con el apego entre progenitores e hijos, aunque puede extenderse a otro tipo de personas. El amor es una emoción que genera un fuerte deseo de proximidad con la persona objeto del mismo, cuya su presencia es asociada a sentimientos de bienestar. Por el contrario, la lejanía o pérdida produce una importante ansiedad por separación. También abarca la pasión, que hace referencia a un importante estado de excitación mental y física caracterizado por presentar verdadera vehemencia por la otra persona; o la intimidad, que hace referencia al sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia otra persona, es decir de querer mantener una relación

íntima con otra persona sin que medie pasión ni compromisos a largo plazo; o el compromiso, que hace referencia a la relación de compañerismo sin que en ella tenga que haber ni intimidad ni pasión.

En el amor hacia los demás hay que tener en cuenta con qué tipo de personas nos relacionamos, si nos benefician emocionalmente o si por el contrario nos quitan toda la energía. Tenemos que ser conscientes de si somos personas dependientes o si dejamos libres a los demás. Tenemos muchas veces que aprender a cómo llevar una relación sana de pareja, así como nadie sabe de inmediato cómo ser padre, tampoco sabemos a veces cómo amar sanamente. Es algo que vamos aprendiendo con la madurez, con el otro y con mucha paciencia. Debemos estar abiertos a tener vínculos que nos nutran y que nos permitan aprender.

El amor por las cosas que hacemos también es fundamental, ya sea por nuestra carrera, por el trabajo o incluso por las tareas del hogar. Las cosas que elegimos hacer las tenemos que hacer con cariño, entregarnos a una tarea y hacerla con dedicación nos brinda mucha satisfacción.

Tenemos que aprender a amarnos a nosotros mismos. Muchas personas confunden esto con egoísmo, pero nada está más alejado de la verdad. Amarse a uno mismo es fundamental porque todo comienza en nosotros. Hay un dicho que dice que no podemos dar lo que no tenemos, y si no nos preocupamos por cuidarnos, por nutrirnos, por aprender, por querernos, ¿cómo vamos a esperar eso de los demás entonces? Todo comienza en nuestro interior.

De forma general, el amor implica simpatía, interés, aprecio, amistad, afición, ternura, afecto, estimación, cariño, apego y adoración.

En el lado emocionalmente contrario al amor tenemos la antipatía (vea su respuesta a esta emoción en la pregunta 18 del cuestionario), que implica

rivalidad, oposición, resentimiento, despecho, desdén, desprecio, burla, rencor, celos, envidia e incluso odio.

De forma genérica, las zonas corporales donde la gente dice sentir reflejada el amor son las representadas en la Figura 22. Como en todas esta imágenes, las zonas coloreadas de amarillo corresponden con las de mayor intensidad emocional, mientras que las de menor intensidad se presentan en color rojo y, por último, se representan en negro las zonas neutras o no activadas con esta emoción. Como se puede apreciar, esta emoción presenta una alta intensidad en todo el cuerpo excepto en la piernas, con una especial activación en la cabeza y el tronco pero sin ninguna zona de relajación.

Figura 22. Localizaciones corporales del amor

La positividad

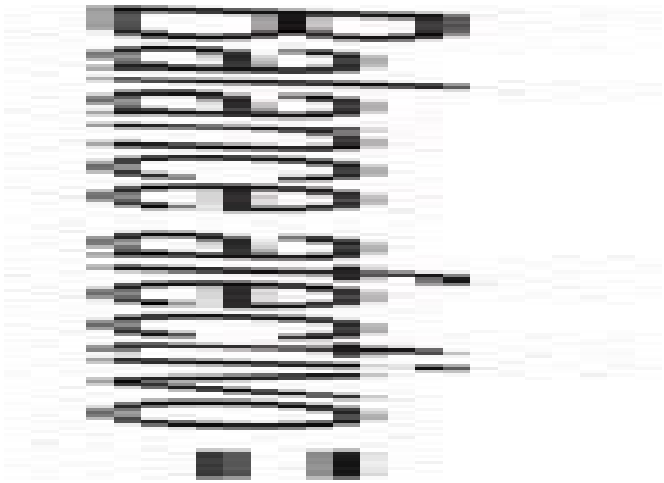
La diferencia entre el montante del afecto positivo y el negativo, o balance afectivo, es un indicador del predominio emocional que tenemos en nuestra vida cotidiana. Es un índice que refleja cuál es el tipo de emociones que predominan, las de tono hedónico positivo o las de tono hedónico negativo.

Para calcular si en nuestra vida predomina la positividad o la negatividad vamos a calcular, en primer lugar, nuestro índice de positividad a partir de las respuestas dadas al cuestionario. Para ello debemos sumar las respuestas que hemos dado a las preguntas 1 + 2 + 4 + 6 + 8 + 10 + 13 + 16 + 19 + 20 + 22 + 25 + 27 + 28 + 30, lo que nos dará una puntuación que puede oscilar entre 15 y 75, siendo 15 la más baja posible y 75 la más alta posible. Sin duda, lo ideal sería tener una puntuación lo más alta posible y, en cualquier caso, por encima de 45.

Para el cálculo de nuestro índice de negatividad deberemos sumar las respuestas dadas a la preguntas 3 + 5 + 7 + 9 + 11 + 12 + 14 + 15 + 17 + 18 + 21 + 23 + 24 + 26 + 29. De nuevo obtendremos una puntuación que oscilará entre 15 y 75, con una puntuación media de 45. En este caso lo ideal sería obtener la puntuación más baja posible y siempre por debajo de 45. Tenga en cuenta que realmente no tener ninguna emoción negativa no es lo habitual, e incluso no es sano, ya que las circunstancias de la vida siempre nos depararán situaciones ante las cuales nuestras emociones negativas deban dar respuesta, lo que es adaptativo.

Si comparamos las dos puntuaciones obtenidas en positividad y negatividad, deberíamos tener una puntuación más alta en positividad, es decir que el número e intensidad de las emociones positivas en nuestra vida cotidiana fuera mayor que el de las emociones negativas. Para calcular nuestro balance afectivo deberemos dividir la puntación que hemos obtenido en positividad por la

puntuación de la negatividad, es decir:



Si el resultado de esta división es 1 o menor a 1 significará que hay un predominio de las emociones negativas sobre las positivas. Si el resultado está entre 1 y 2 el balance será positivo a favor de las emociones positivas, aunque el ideal es que esa puntuación sea al menos superior a 2. Si su puntuación es inferior, no se preocupe ya que en el siguiente capítulo abordaremos precisamente cómo aumentar sus emociones positivas.

En el Cuadro 1 de la página siguiente se recogen los pares de emociones positivas y negativas que hemos mencionado y que funcionan como procesos oponentes entre sí. Esto quiere decir que ambas emociones se inhiben mutuamente y que, por lo tanto, la presencia de una de ellas hace más difícil la aparición de su oponente. Hay que tener en cuenta que las emociones no son contrarias entre sí, en el sentido de que una sea igual a la usencia de su oponente. Por ejemplo, la alegría no es la ausencia de tristeza, ni la antipatía la falta de amor, sino que son algo más. No obstante, la presencia de una emoción limita (que no impide) el que aparezca su oponente, y viceversa.

Un concepto importante para entender la positividad es el que nos proporciona el modelo de ampliación y construcción de las emociones positivas de Fredrickson (1998, 2001). Según este modelo, hay tres efectos secuenciales que proporcionan las emociones positivas: en primer lugar se produciría la ampliación, es decir las emociones positivas amplían nuestras tendencias de pensamiento y acción positivos; en segundo lugar se produciría la construcción, es decir que debido a esa ampliación producida por las emociones positivas se favorece la construcción de nuevos recursos personales para afrontar situaciones difíciles o problemáticas; y, por último, se produce la transformación, es decir que la propia construcción produce las condiciones para que la persona sea capaz de disfrutar de nuevas situaciones y emociones. Esta nueva capacidad de disfrutar vuelve a generar nuevos recursos personales, creándose de esta manera una espiral creciente que lleva a que este bucle se repita ampliado y vaya construyendo nuevas formas de afecto positivo.

En la Figura 23 (página 79) se muestra una representación de este bucle de ampliación y construcción. Así pues, experimentar emociones positivas nos lleva a tener pensamientos y acciones positivas. Estos pensamientos y acciones positivas son muy importantes, ya que sin ellos será difícil crecer en positividad.

Cuadro 1. Principales emociones positivas y sus antagonistas negativas

Emoción positiva	Emoción oponente
Alegría	Tristeza
Diversión	Aburrimiento
Entusiasmo	Apatía
Compasión	Ira
Agrado	Malestar
Gratitud	Deslealtad
Placer	Amargura
Esperanza	Inseguridad
Satisfacción	Frustración
Deseo	Inapetencia
Valor	Miedo
Orgullo	Vergüenza
Calma	Tensión
Vigor	Agotamiento
Amor	Antipatía

Pero hay que resaltar que no todo consiste simplemente en pensar en positivo. Sin duda, el pensamiento negativo es tóxico y no solo no nos lleva a ningún sitio sino que afecta seriamente a nuestra salud mental, pero en esta dualidad entre pensamiento positivo y pensamiento negativo el más poderoso es el pensamiento negativo. Si pensamos que las cosas irán mal no seremos capaces de ver las cosas buenas y, además, interpretaremos todo como negativo. Por lo tanto, creer que simplemente basta con pensar en positivo es ingenuo ya que las condiciones de la vida, antes o después, pondrán de manifiesto la inoperancia de esta manera de proceder.

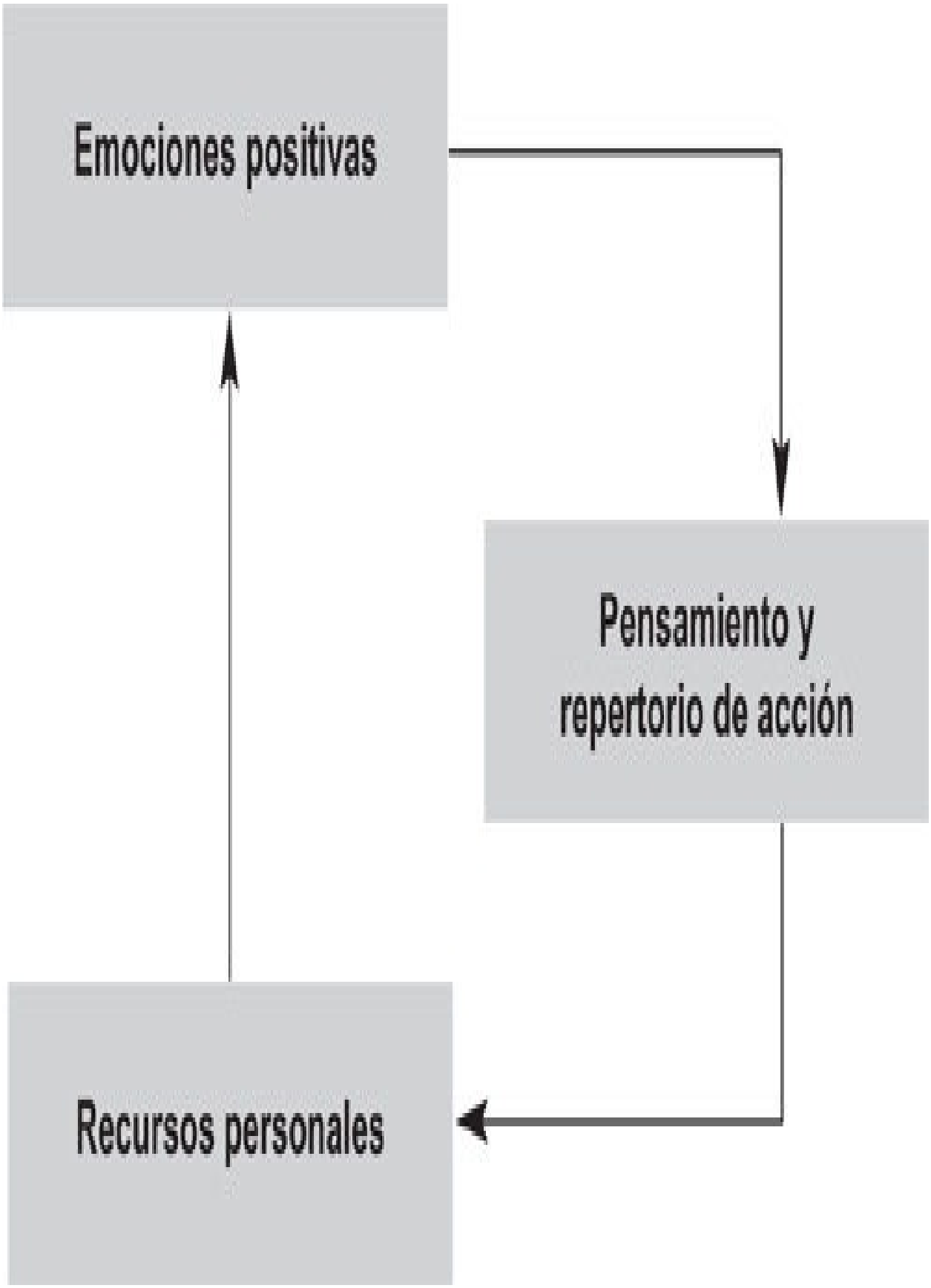

Emociones positivas
Pensamiento y repertorio de acción
Recursos personales

Figura 23. Modelo de ampliación y construcción de las emociones positivas Fredrickson (1998, 2001)

Sin embargo, en el dualismo entre emociones positivas y emociones negativas el más poderoso es el afecto positivo, que es el que se terminará imponiendo sobre el afecto negativo. Lo importante del pensamiento positivo que nos proporcionan las emociones positivas es, precisamente, que no es un pensamiento ingenuo, sino que proviene de lo que nos proporcionan las propias emociones, lo cual nos permitirá aprovecharnos de esa positividad.

Al experimentar una emoción positiva, los pensamientos y comportamientos propios de tales estados afectivos ingresan momentáneamente en los repertorios cognitivos y conductuales de la persona y, en ese mismo instante, los pensamientos y acciones propios de las emociones negativas son quitados de dichos repertorios. Por ejemplo, una persona que siente amor puede acariciar, besar, decir cosas bonitas u ofrecer regalos (es la ampliación de su repertorio), pero al mantener ese estado no puede gritar, pegar u odiar (es la restricción de su repertorio negativo). Sin embargo, cuando surge una emoción negativa puede ocurrir todo lo contrario. Es decir: siempre hay un conjunto de elementos que está potenciado y otro que es inhibido. Entonces, la mejor forma de controlar los pensamientos y las tendencias de acción negativas es la ampliación de nuestras fuentes de afecto positivo.

Las emociones y el pensamiento positivos construyen recursos personales que nos permitirán afrontar las situaciones de la vida de otra manera. Nos referimos a todos los recursos que nos proporcionan las emociones positivas y que hemos visto en el capítulo 2. No es de extrañar que con esas nuevas capacidades con las que nos han dotado las emociones positivas la persona se transforme y sea ahora capaz de disfrutar de nuevas situaciones y formas emocionales, mucho más de lo que lo hacía antes. Lo que nos lleva de nuevo al primer punto del bucle de ampliación y construcción de las emociones positivas, que empezará un nuevo ciclo, y luego otro, y otro…

4. CÓMO AUMENTAR LAS EMOCIONES POSITIVAS

Si quieres cambiar tu vida para mejor,

el secreto es plantar más semillas de positividad

Barbara L. Fredrickson, Positiivity.

DE QUÉ DEPENDEN NUESTROS ESTADOS AFECTIVOS

Mi amiga Antonia es una persona muy alegre. Eso no quiere decir que esté siempre riendo, sino que tiene mucha facilidad para ver el lado alegre de la vida. Por supuesto, cuando a Antonia le han pasado cosas realmente graves la he visto triste e incluso muy enfada.

Las emociones, además de diferenciarse en el tono hedónico y en la intensidad, también se diferencian porque tienen duraciones temporales desiguales. Estas duraciones dependen de fuentes o condiciones que son, a su vez, diferentes. A continuación vamos a revisar cuáles son estos determinantes para el caso del afecto positivo.

El afecto positivo puede durar desde unos segundos hasta años. La versión más corta (pero habitualmente más intensa), unos pocos segundos, corresponde a las emociones primarias. Después aparecen, con una mayor duración temporal y una intensidad algo menor, las emociones secundarias. Ya con una duración que va entre las horas y los días nos encontramos con el estado de ánimo o tono emocional de base, que se refiere al humor con el que la persona se enfrenta a la vida, y se trata de una forma de estar que se diferencia de las emociones en que es menos específica, y también menos intensa, pero mucho más duradera en el tiempo. Una duración aún mayor del afecto positivo tiene que ver con los estados disposicionales, por ejemplo con ser optimista ante la vida frente a ser pesimista, o filtrar y dar mayor relevancia a las cosas apetitivas frente a las evitativas. Por último, la mayor duración de los estados de ánimo se produce por características de la personalidad y dura desde años a toda la vida de la persona, eso sí, con la intensidad emocional más baja de todas.

En la Figura 24 se muestra una representación de las diferentes duraciones del afecto positivo y sus procesos responsables. Como puede observarse, estos

procesos se han ordenado por su duración temporal y esta duración es inversa a la intensidad emocional que producen.

Aproximación
Emociones primarias
Emociones secundarias
Estado de ánimo
Estados disposicionales
personalidad
segundos
minutos
horas
días
meses
años

Figura 24. Responsables de las diferentes duraciones temporales del afecto positivo

Las emociones primarias son fruto de la reacción a los cambios que se producen en las condiciones vitales. Son, por lo tanto, dependientes de los avatares vitales que nos toque vivir. Son respuestas emocionales a las circunstancias de la vida. Así, mi amiga Antonia, cada vez que se encuentra con un amigo o un conocido, explota de alegría, lo cual, como es muy contagioso, hace que sus amigos nos pongamos también muy alegres y, a su vez, la contagiemos a ella una mayor alegría. Como es obvio, esta explosión de alegría tiene una breve duración y debe ser sustituida por nuevas respuestas emocionales para que se mantenga el tono afectivo positivo.

Por su parte, las emociones secundarias y los estados de ánimo son estados emocionales anticipativos. Las emociones secundarias aparecen no ante cambios necesariamente reales de nuestro entorno, sino por la anticipación de los mismos, aunque para hacer esa anticipación tenemos que echar mano de nuestras experiencias anteriores, ya que lo que podemos prever que ocurra depende en gran medida de nuestra historia emocional. Las emociones secundarias no tienen, por lo tanto, un desencadenante universal sino personal y propio para cada persona. No obstante, se producen en respuesta a cambios en el entorno que nos llevan a responder anticipando emociones futuras.

Antonia, siempre que coincidimos juntos más de dos amigos, ya está organizado una cena o una quedada lúdica, no importa que no pueda ser para ahora, pero lo está disfrutando ahora mismo.

En lo que respecta al estado de ánimo, este no es situacional como las emociones sino que se trata de algo más prologado en el tiempo; es una forma específica de estado afectivo difuso. Además, el estado de ánimo no se modifica ante un

cambio concreto, sino más bien ante una serie de modificaciones sutiles y vagas del entorno. Es también un afecto anticipativo de condiciones en las que se producirán emociones positivas. Cuando estamos de buen humor tendemos a anticipar la ocurrencia de cosas emocionalmente positivas, y esta anticipación es a su vez la responsable de mantener y aumentar nuestro estado de ánimo, aunque, como en el caso de las emociones secundarias, está también determinado por nuestra historia emocional previa.

Antonia, aun en pleno invierno, a poco que salga el sol ya está preparando mentalmente sus vacaciones en la playa y saboreando sus aficiones favoritas.

Por último, tenemos los estados predisposicionales y la personalidad, que configuran estados que nos inclinan, con bastante independencia de las condiciones ambientales, a tener un afecto positivo. Ser optimista implica la expectativa psicológica de que las cosas irán bien a pesar de los posibles contratiempos y frustraciones de la vida. El optimismo es una actitud que impide caer en la negatividad, la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades. El optimista refuerza y alimenta su perseverancia, es una persona que se detiene a sopesar todas las posibilidades y luego de analizarlas toma aquella que considera más pertinente para cada ocasión. Por lo tanto, el optimista es capaz de disfrutar más de la vida y de tener más emociones positivas.

Recuerdo una vez en que mi amiga Antonia sufrió un traumatismo que la tuvo en cama varios meses. Como era de esperar, más allá de caer en el hastío y dejarse devorar por el aburrimiento, Antonia encontró en la ocasión una gran ventaja para leer todos los libros que hacía tiempo que quería leer, para llamar a sus muchos amigos que hacía tiempo que no veía e, incluso, para organizar turnos de visitas que se convirtieron, como no podía ser de otra forma, en reuniones altamente alegres.

En lo que se refiere a la personalidad, existen determinadas características que hacen que unas personas sean mucho más capaces de disfrutar que otras,

independientemente de las condiciones ambientales en las que les toque vivir; siempre tienen una actitud proactiva en la búsqueda y propiciación de condiciones afectivamente positivas. El optimismo es un patrón de actitudes, de pensamientos y de sentimientos; un repertorio de comportamientos que caracterizan a una persona, y que tienen una cierta persistencia y estabilidad a lo largo de la vida de modo tal que las manifestaciones emocionales de ese patrón se mantienen en diferentes situaciones y momentos de su vida. Se trata, por lo tanto, de una especie de constante afectiva que está siempre presente. Las personas optimistas llevan con ellas ese afecto positivo independientemente de lo que las circunstancias de la vida les propicien.

A Antonia siempre le ha gustado rodearse de amigos y tiene su veta disfrutona a flor de piel. Siempre transforma las circunstancias con su arrolladora forma de ser. Cuando estudiábamos, los días de examen no eran para ella días de ansiedades, sino días de reunirse con mucha gente y de salir a celebrar cualquier cosa, como por ejemplo no tener otro examen hasta dentro de dos días.

Todas estas formas de afecto positivo no son independientes entre sí, sino todo lo contrario. Las emociones primarias que nos dan las circunstancias de la vida crean nuestros recuerdos emocionales, que son la base en la que se apoyarán nuestras emociones secundarias. El afecto positivo hay que haberlo aprendido y desarrollado, solo así podremos anticipar futuras emociones positivas. Pero este conjunto de emociones primarias y secundarias son las que van preparando el caldo donde se cocina nuestro estado de ánimo. Cuando tenemos una buena racha de emociones positivas nuestro humor se torna más positivo, y cuando éstas no se producen nuestro humor se vuelve más plano e indiferente. Por supuesto, cuando acumulamos muchas emociones negativas nuestro humor se torna negativo y limita nuestra capacidad de disfrute. De forma equivalente, quienes acumulan muchas emociones y estados de ánimo positivos ven el mundo de una forma más optimista.

Por último, aunque hemos dicho que las características de la personalidad son

una especie de constante emocional, la presión del afecto positivo y la capacitación que le proporcionan los recursos de las emociones positivas van moldear poco a poco nuestra propia personalidad.

Pero este efecto también tiene la dirección contraria. Se trata de un efecto de mutua influencia. Así, unas formas de personalidad fomentan estados disposicionales más positivos que otros. Lo propios estados que predisponen al afecto positivo, como ser optimista, facilitan los estados de ánimo positivos, y estos a su vez dan un tono emocional positivo para que nuestras anticipaciones emocionales o emociones secundarias sean también positivas. Quien cuenta con todos estos bagajes positivos tendrá más capacidad para apreciar las cosas apetitivas del entorno y podrá por lo tanto disfrutar más de su vida.

Como conclusión, nuestros estados afectivos dependen de las circunstancias de la vida (emociones primarias), de factores fijos (personalidad) y de factores que dependen en buen grado de nuestra voluntad (emociones secundarias, estados de ánimo y estados disposicionales). Lyubomirsky (2008) ha estimado el peso que tiene cada uno de estos componentes en nuestro afecto positivo, así, las circunstancias de la vida serían las responsables de un 10% de nuestro afecto positivo; los factores fijos dependientes de la personalidad de un 50% y lo referente a las cosas que dependen de nuestra voluntad sería responsable del 40% restante. Obviamente, estos porcentajes hay que entenderlos en condiciones normales de vida y a lo largo de toda la vida de la persona, ya que en un momento dado, por ejemplo en una situación de guerra, las circunstancias pueden tener un peso mucho mayor, o cuando no hay grandes cambios en nuestras condiciones vitales la personalidad puede llegar a tener un peso aún mayor.

LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA

Las condiciones y situaciones que nos toca vivir tienen un peso relativamente bajo en el montante total de nuestro afecto positivo, pero en situaciones específicas pueden llegar a tener un peso mucho mayor. Esto es especialmente crítico si las circunstancias que nos toca vivir son especialmente extremas y cambiantes. El mayor problema para nuestra capacidad de disfrute puede surgir cuando nos encontramos inmersos en un entorno tóxico, es decir cuando estamos ante una situación que es crónicamente generadora de emociones negativas, lo que nos va a limitar seriamente las posibilidades de disfrute. Frente a esos contextos tóxicos tenemos las condiciones ambientales saludables, que son aquellas que nos dan la posibilidad de tener emociones positivas y que, además, las fomentan de forma especial-mente saludable.

Hay diferentes ámbitos en los que se desarrolla nuestra vida, desde uno más global hasta diversos círculos mucho más reducidos donde desarrollamos nuestra vida cotidiana. El ámbito más general es el formado por nuestro tiempo vital y nuestra cultura, es decir, aquel donde nos ha tocado vivir. En la Figura 25 podemos ver un mapa mundial de los niveles medios de felicidad actualizados a octubre de 2011. Desde luego, no es lo mismo vivir en una zona del mundo que en otra. Hay lugares donde resulta más fácil desarrollar un disfrute emocional y otros donde será mucho más difícil. Estos datos de diferencias en bienestar emocional se han cruzado mundialmente con características demo-gráficas y los resultados señalan que una parte importante del bienestar emocional tiene que ver con la salud y el acceso a la misma, con la abundancia de medios frente a su escasez y con tener acceso a una educación básica (White, 2007). Así pues, no se trata de unas grandes exigencias sino más bien de unos mínimos por debajo de los cuales no es posible que se desarrolle plenamente nuestro afecto positivo.

Más feliz
Menos feliz

Figura 25. Nivel medio de bienestar emocional por países (happyplanetindex.org)

Otro de los grandes estudios mundiales sobre satisfacción subjetiva y bienestar emocional es el realizado por la encuesta mundial Gallup (ver los resultados de la última encuesta mundial en la Figura 26) que, aunque con matices en la definición de bienestar, nos proporciona una perspectiva equivalente a la anterior.

Pero además del ámbito mundial, nuestras circunstancias vitales se mueven en círculos mucho menores, tales como los entornos familiares, laborales o de amistad, que son un referente más cercano y, por lo tanto, de una influencia más inmediata y psicológicamente más impactante. Estos círculos más próximos a la persona son también facilitadores o entorpecedores de las emociones positivas. Si la influencia de ese contexto es positiva afectará de manera favorable a la persona, generando un mayor afecto positivo, por el contrario, si se trata de un contexto emocionalmente tóxico tendrá una influencia negativa y limitará las posibilidades de disfrute.

En el caso del entorno laboral es importante que se produzca una satisfacción laboral, entendida como el grado de afectos positivos que se alcanzan al desempeñar un trabajo, al obtener un determinado nivel de logro y al ambiente laboral en el cual este se realiza. Un concepto clave es el de engagement, que ha sido definido como un estado mental positivo, de realización, relacionado con el trabajo, que se caracteriza por el vigor, la dedicación y la absorción (Salanova y Schaufeli, 2009), que es lo que produciría un entorno laboral saludable. En muchos casos nuestra capacidad para cambiar las condiciones laborales queda fuera de nuestro control, en cuyo caso su influencia emocional se convierte en meras circunstancias de la vida, pero en otros casos tenemos la capacidad de influir en él para mejorarlo y hacerlo más sano, lo que lo convertiría en parte de aquello que podemos modificar con nuestra voluntad.

90
80
70
60
50
40
30
20
10
Dinamarca
Irlanda
Suecia
Canadá
Suiza
España
Austria
Bélgica
Panamá
Estados Unidos
Arabia Saudita
Jamaica
Kuwait
Colombia
Bélice
Venezuela
Chipre
Kazajistán
Alemania
Guatemala
Guyana
Uruguay
Kosovo
Eslovenia
Pakistán
Bielorrusia
Japón
Corea del Sur
Perú
Ecuador
Argelia
Taiwán
Rumania
Bolivia
Azerbaiyán
Urbekistán
Irán
India
Turquía

Figura 26. Encuesta mundial Gallup de satisfacción subjetiva, 2014 (gallup.com)

En lo que se refiere a las amistades, éstas son tan importantes que no solo nos influyen las relaciones de grado uno (amigos), sino también las de grado dos (amigos de amigos) y las de grado tres (amigos de amigos de amigos). Es lo que Fowler y Christakis (2009) bautizaron como la regla de los tres grados de influencia de las emociones humanas: no estamos relacionados exclusivamente con aquellas personas que tenemos alrededor sino también con otros terceros en una red que se extiende más allá de lo que somos conscientes. Y es que las emociones se contagian no solo con el contacto directo, sino también a través de señales sociales subconscientes que las personas captamos de quienes nos rodean y que interpretamos como claves de lo que se considera un comportamiento normal. Se ha establecido que las personas más felices son aquellas que tienen un mayor número de conexiones sociales, aunque esas relaciones no sean necesariamente profundas. La capacidad de disfrutar, por tanto, no solo es consecuencia de mantener intensas conversaciones íntimas sino también de tener a diario muchos pequeños momentos de alegría contagiosa. Una red social emocionalmente funcional y emocionalmente positiva será una base imprescindible para nuestro disfrute emocional, pero una amplia red estructural de conocidos alegres también nos ayudará en nuestra capacidad de disfrutar. Esto quizás tenga que ver con la existencia de ciudades o barrios más divertidos que otros.

La familia es una gran generadora de emociones y también es otra de las circunstancias de la vida que influye potenciando y limitando nuestras emociones positivas. Todos los estudios tienden a mostrar una evolución de las emociones positivas en forma de U, aunque los estudios que terminan con el fallecimiento de la pareja añaden una caída al final de la U. Como puede apreciarse en la Figura 27, los momentos más altos de disfrute se dan en los primeros tiempos de vida en pareja, antes de tener ningún hijo. A partir de la aparición del primer hijo se va reduciendo el disfrute, posiblemente por la aparición de emociones negativas asociadas a la propia crianza. El punto más bajo coincide en todos los estudios con la época de adolescencia de los hijos,

después del cual la capacidad de disfrute se va recuperando progresivamente hasta la jubilación o la muerte de la pareja.

Una última circunstancia de la vida sobre la que tenemos información acerca de su influencia en las emociones positivas y su evolución es el ciclo vital. Posiblemente el estudio más completo es el que nos proporciona The General Social Survey (GSS)[1], de la Universidad de Chicago. Según este estudio, que recoge edades desde los 18 hasta los 87 años, nuestra capacidad de disfrute va creciendo con la edad hasta los 51 años, como efecto de ir aprendiendo nuevas emociones positivas, pero a los 51 años se produce un punto de inflexión a partir del cual se va produciendo una reducción equivalente, pero de signo contrario, a la que se había producido en el ciclo anterior (ver la representación izquierda de la Figura 28 de la página siguiente), lo que posiblemente es el efecto del desarrollo de emociones de menor intensidad y menos extremas en tono hedónico positivo. Sin embargo, esta evolución no es necesariamente la de ninguna persona en particular, es simplemente la media de la población. De hecho, hay importantes diferencias entre mujeres y hombres en esta evolución, como se puede apreciar en el lado derecho de la Figura 28: las mujeres presentan sus niveles más altos de disfrute vital a los 18 años y a partir de este momento se va produciendo una lenta pero contante reducción, mientras que en los hombres ocurre lo contrario, su nivel más bajo se sitúa en los 18 años y este va creciendo marcadamente durante todo el ciclo vital. Así pues, en las mujeres, que a los 18 años son de promedio un 9% más felices que los hombres, a los 49 años de edad esas diferencias llegan a desaparecer, y a los 87 años las mujeres son un 15% menos felices que los hombres.

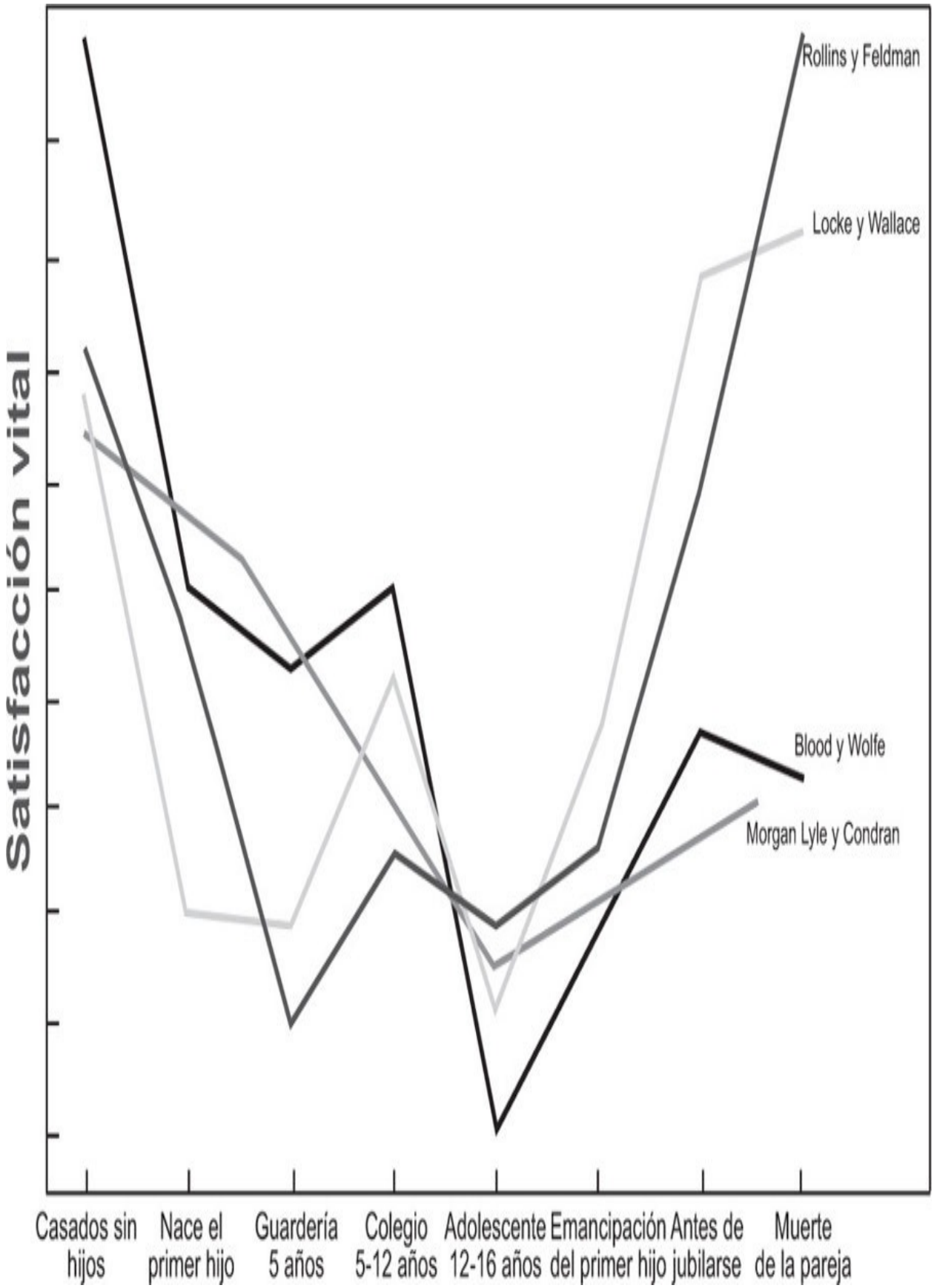
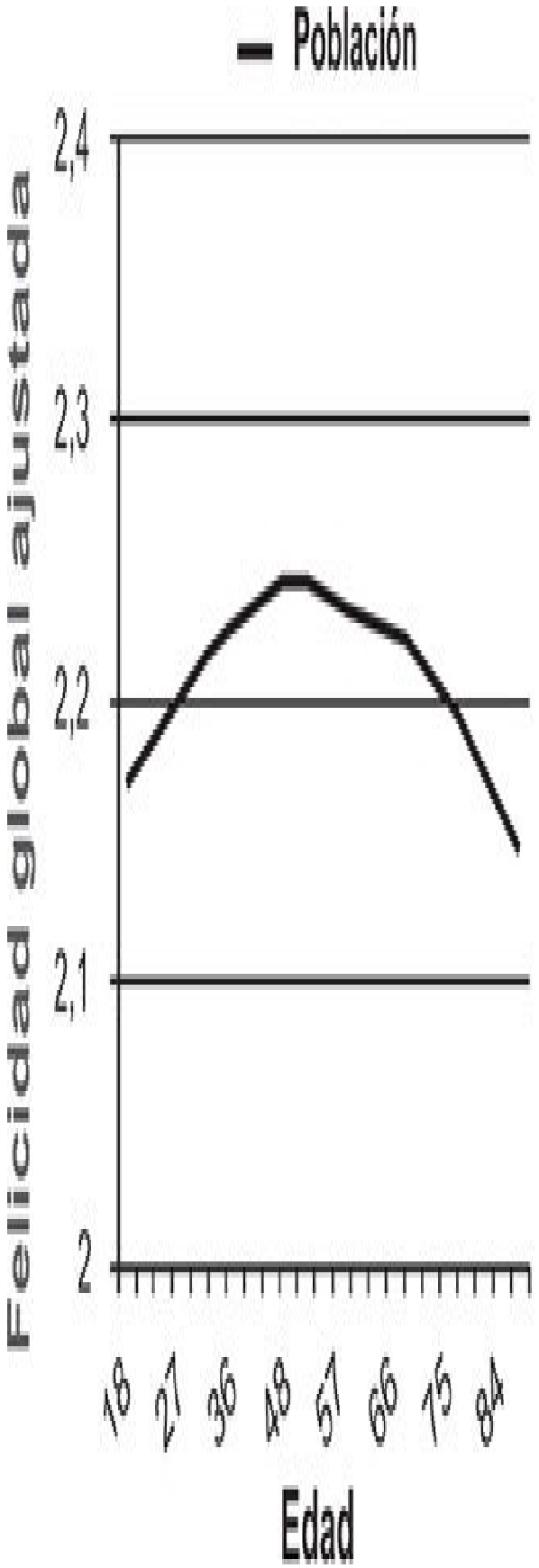

Satisfacción vital
Rollins y Feldman
Locke y Wallace
Blood y Wolfe
Morgan Lyle y Condran
Casados sin hijos
Nace el primer hijo
Guardería 5 años
Colegio 5-12 años
Adolescente 12-16 años
Emancipación del primer hijo
Antes de jubilarse
Muerte de la pareja

Figura 27. Los cuatro grandes estudios sobre la evolución de la satisfacción vital y familia


Población
Felicidad global ajustada
2,4
2,3
2,2
2,1
2
18
21
36
48
57
66
75
84
Edad

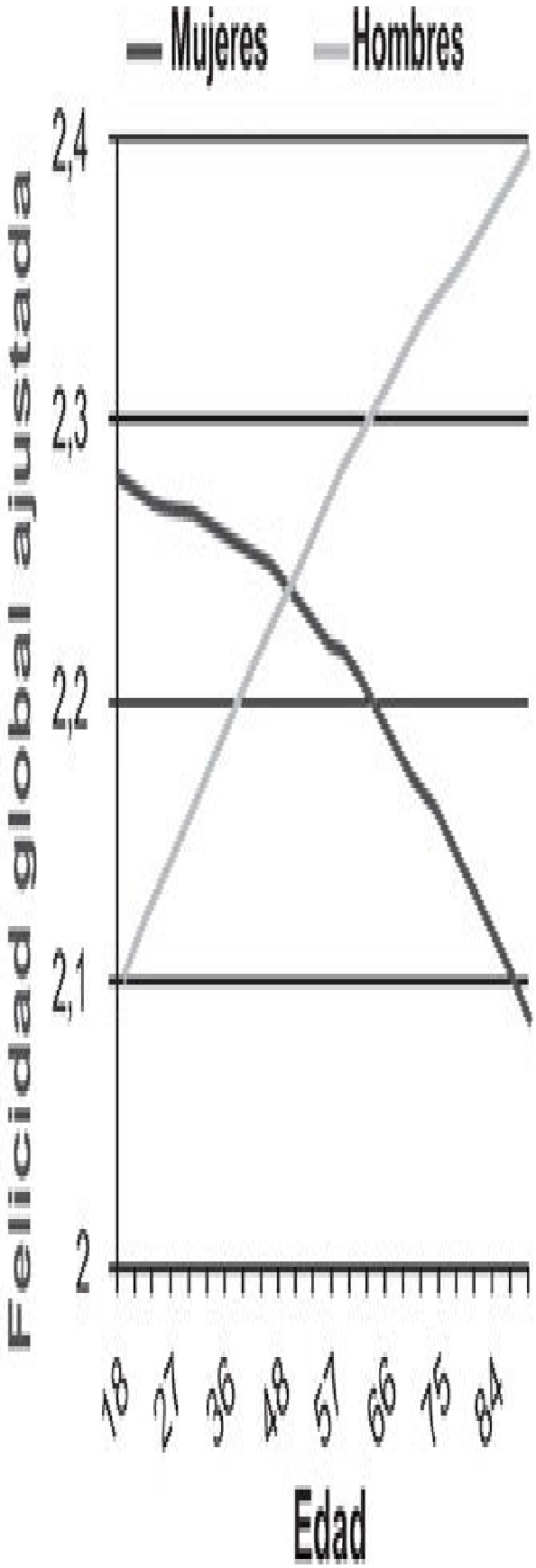

Mujeres
Hombres
Felicidad global ajustada
2,4
2,3
2,2
2,1
2
18
21
36
48
57
66
75
84
Edad

Figura 28. El disfrute a lo largo del ciclo vital (The General Social Survey, 2015)

LAS CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD

Dentro de ese rango fijo que condiciona seriamente la capacidad de disfrute de las personas, tenemos dos de los grandes rasgos de personalidad que se encuentran vinculados con el afecto positivo y el bienestar emocional: la extraversión y el neuroticismo. Costa y McCrae (Costa y McCrae, 1980; McCrae y Costa, 1991) consideran que la extraversión ejerce su influencia sobre el afecto positivo, mientras que el neuroticismo lo ejerce sobre el negativo, y ambas dimensiones condicionan la capacidad de disfrutar de las emociones positivas. Los resultados de todos los estudios que han probado esta relación muestran que las personas extravertidas son más propensas que las introvertidas a responder con afecto positivo, mientras que las personas neuróticas son más propensas que las controladas a responder con afecto negativo. En otras palabras, la extraversión se asocia con una mayor probabilidad de experimentar estados afectivos positivos y el neuroticismo se asocia con una mayor probabilidad de experimentar estados afectivos negativos.

Las personas extravertidas son aquellas que se muestran especialmente sociables, con una tendencia a comunicar a los demás sus sentimientos y un interés mayor por las cosas externas a ellas. Por el contrario, las personas introvertidas se caracterizan por centrar sus intereses en los procesos internos de la persona, es decir, en sus pensamientos, sus sentimientos y su mundo interior. Obviamente, las personas extravertidas, al estar abiertas al mundo exterior, y especialmente al mundo social, tienen mayores oportunidades de recibir una mayor dosis afecto positivo, ya que la principal fuente de afecto positivo son los otros. Esto no quiere decir que las personas introvertidas no puedan disfrutar de la vida, sino que su forma de disfrute es simplemente diferente, con fuentes más limitadas que aquellas que propicia el comportamiento extravertido. El verdadero problema de las personas introvertidas es que, aunque les resulte emocionalmente apetitiva una determinada situación social, esta les va a cansar y al final no van a disfrutar de ella como puede hacerlo una persona extravertida.

Hay que recordar que prácticamente nadie es completamente introvertido o extravertido. Sin embargo, cada persona trata de favorecer una u otra actitud. En ocasiones es más apropiada la introversión, otras veces lo es la extraversión. Las dos son mutuamente excluyentes, no se puede mantener en forma concurrente una actitud introvertida y otra extravertida. Ninguna de las dos es mejor que la otra, lo ideal es ser flexible y adoptar la actitud que resulte más apropiada a cada situación.

Así pues, en resumen, las personas extravertidas, en comparación con las introvertidas, muestran una alta reactividad a las emociones positivas y son poco reactivas a las emociones negativas.

Por su parte, las personas con características de personalidad típicas del neuroticismo o la inestabilidad emocional presentan importantes fluctuaciones emocionales, unas elevadas tasas de ansiedad, un estado continuo de preocupación y tensión, con tendencia a la culpabilidad, que va generalmente unido a sintomatología somática e inseguridad. Por el contrario, las personas controladas emocionalmente son personas con una alta estabilidad emocional —lo que, vulgarmente, consideramos como la normalidad—. La consecuencia que sufren las personas neuróticas es que sus altos niveles de ansiedad no les permiten disfrutar de las emociones positivas. No es que sean personas condenadas a no disfrutar, sino que antes tendrán que aprender a regular sus emociones negativas para así permitir que las emociones positivas afloren sin la atenuación que supone para ellas la ansiedad, ya que esta es una emoción oponente para toda la positividad.

Así pues, los neuróticos, en comparación con las personas controladas emocionalmente, muestran una reactividad emocional agrandada ante las emociones negativas y, por el contrario, son muy poco reactivos a las emociones positivas.

En la Figura 29 se representan las diferencias en intensidad emocional que

presentan extravertidos, introvertidos, neuróticos y controlados ante las emociones positivas y negativas. Como puede verse, los extravertidos son los que presentan la mayor reactividad a las emociones positivas y muy baja reactividad a las emociones negativas. Los introvertidos tienen una sensibilidad equivalente tanto a las emociones positivas como a las negativas. Algo parecido les pasa a los controlados, que no presentan diferencias entre emociones positivas y negativas, aunque su reactividad emocional es mayor que la de los introvertidos. Por último, los neuróticos, que también presentan una baja reactividad emocional en ambos casos, aunque ligeramente mayor a las emociones negativas.

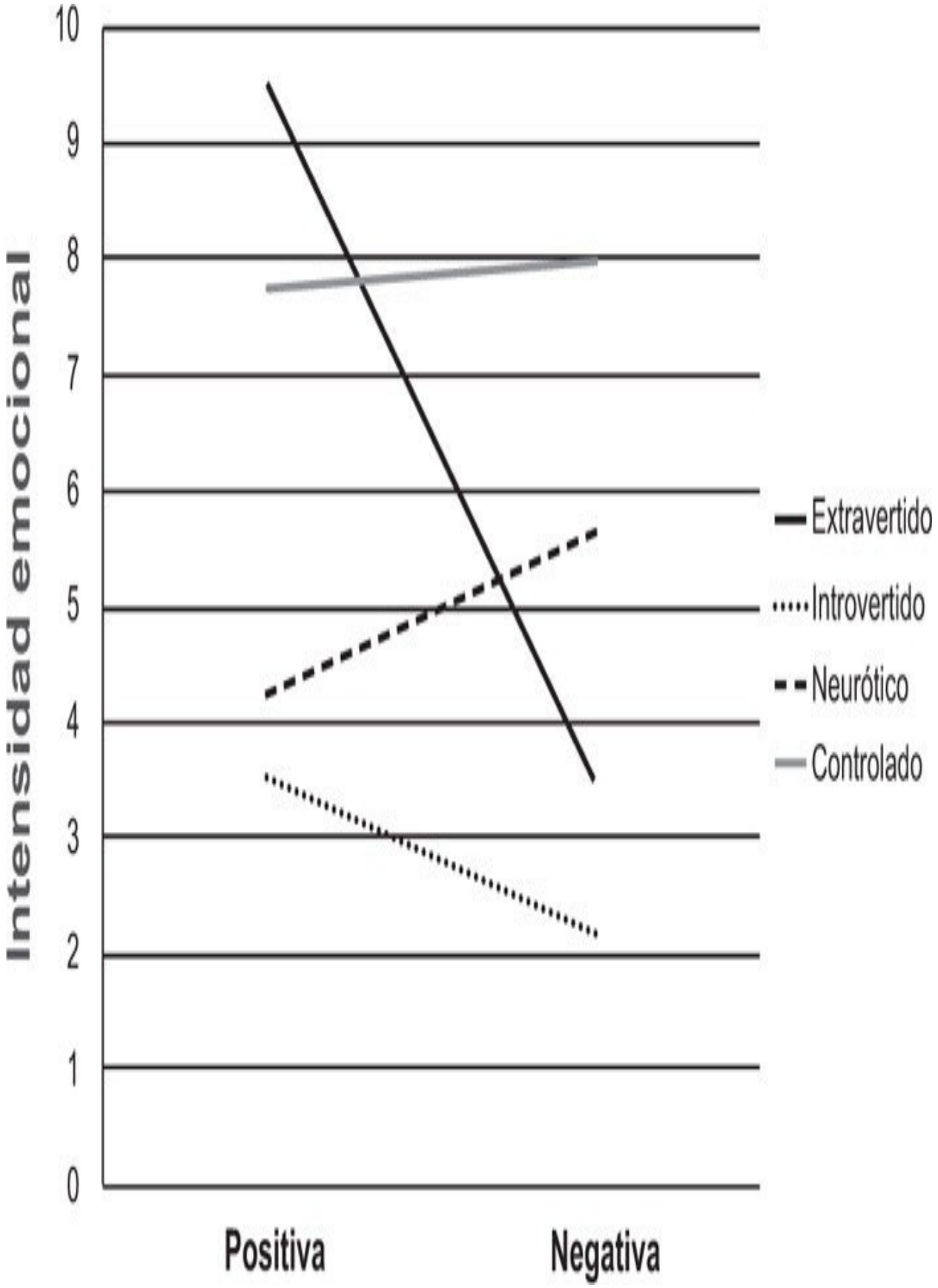

Intensidad emocional
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
Positiva
Negativa
Extravertido
Introvertido
Neurótico
Controlado

Figura 29. Intensidad emocional en función de las características de personalidad (gráfico adaptado a partir del trabajo de Larsen y Ketelaar, 1989)

Antonia, como persona extravertida y controlada emocionalmente, tiende a rodearse de otras personas con las mismas características de personalidad. Sin embargo, tiene una amiga que es muy introvertida y que ha padecido muchas crisis de ansiedad. Esta amiga hace ya algún tiempo que tiene controlada su ansiedad, aunque aún sigue poniéndose más nerviosa que las demás cuando llegan los exámenes, y al estar rodeada de personas extravertidas casi disfruta como si fuera extravertida, aunque su afición favorita sigue siendo leer libros y escuchar música sola.

A estas características de personalidad habría que añadir la depresión, que es el mayor enemigo de la capacidad de disfrute, la hostilidad, que implica tanto el afecto negativo oponente al disfrute como la pérdida de apoyo emocional positivo, y también la llamada tríada oscura de personalidad (maquiavelismo, narcisismo y psicopatía), que no es una limitación al disfrute en sí mismo, sino la tendencia a un disfrute insano que generará muchos problemas a medio y largo plazo.

Otras características relacionas directamente con la capacidad de disfrute son las fortalezas y virtudes del carácter (Peterson y Seligman, 2004). Estas fortalezas son rasgos positivos de la personalidad, innatos e intrínsecos, mediante los cuales se disfruta y energiza emocionalmente al ponerlas en práctica; la persona las siente como auténticamente propias, están presentes desde siempre en la persona y cuando se practican tienen una curva de aprendizaje muy rápida. Hay veinticuatro fortalezas encuadradas dentro de seis virtudes, que son:

La primera de las virtudes es la sabiduría y el conocimiento, que recoge las fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento, tales

como: (I) la fortaleza de la curiosidad y el interés por el mundo, que se refiere a la apertura a nuevas experiencias, a la flexibilidad ante temas que no se encuadran con nuestras propias ideas previas. Las personas curiosas no se limitan a tolerar la ambigüedad, sino que les gusta y les intriga. La curiosidad implica participar de forma activa. El extremo contrario de esta fortaleza sería la tendencia al aburrimiento; (II) la fortaleza del amor por el conocimiento y el aprendizaje, que hace referencia a disfrutar aprendiendo cosas nuevas, al gusto por estudiar, leer, visitar museos y sentir que siempre existe la oportunidad de aprender algo nuevo; (III) la fortaleza del juicio, del pensamiento crítico y la mentalidad abierta, que permite pensar las cosas con detenimiento y analizarlas desde todos los puntos de vista, no precipitarse al extraer conclusiones y basarse en pruebas fehacientes para tomar decisiones, ser capaz de cambiar de opinión, tener un juicio crítico de las cosas. Su polo contrario sería pensar de manera que se favorezcan y confirmen ideas preestablecidas; (IV) la fortaleza de la creatividad, es decir el ingenio, la originalidad y la inteligencia práctica, que se refiere a un uso creativo en todos los aspectos, no solo limitado a las bellas artes, no encontrarse satisfechos con realizar las tareas de modo convencional, el gusto por encontrar nuevas formas de hacer las cosas para alcanzar un objetivo; (V) la fortaleza denominada perspectiva, que se refiere a estar cercano a la sabiduría de la vida, a poseer una visión del mundo que tiene sentido tanto para uno mismo como para los demás, y que otras personas recurren a nosotros para aprovechar nuestra experiencia para solucionar problemas y obtener perspectivas diferentes.

La segunda de las virtudes es el coraje, que recoge las fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, tanto externa como interna, tales como: (I) la fortaleza de valentía, que se refiere a no amilanarse ante las amenazas, los retos, el sufrimiento o las dificultades, superar las amenazas físicas, intelectuales y emocionales mediante la defensa de nuestra integridad, el valor moral adoptando posturas que sabemos que no serán bien acogidas y que probablemente provoquen efectos adversos, y el valor psicológico manteniendo posturas estoicas e incluso alegres, que son necesarias para enfrentarse a experiencias duras o a una enfermedad grave sin perder la dignidad; (II) la fortaleza de la perseverancia y diligencia, que se refiere a terminar lo que se comienza, a cumplir nuestro cometido con buen humor y con mínimas quejas, a hacer lo que decimos que haremos e incluso ir más allá y nunca quedarnos en menos. La perseverancia no supone una búsqueda obsesiva de objetivos inalcanzables, trata de ser laboriosa pero flexible, realista y no

perfeccionista; (III) la fortaleza de la honestidad, es decir de la integridad y la autenticidad, ser honestos no solo por la verdad sino porque vivimos nuestra vida de manera genuina y auténtica, preguntándonos ante los demás y ante nosotros mismos de forma sincera, tanto mediante las palabras como con los actos; (IV) la fortaleza de la vitalidad y pasión por las cosas, ser una persona llena de vida y afrontarla con entusiasmo y energía, hacer las cosas con convicción y dándolo todo de nosotros mismos, vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndonos vivos y activos.

La tercera de las virtudes es la humanidad y el amor, que recoge las fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás, tales como: (I) la fortaleza del amor, apego, capacidad de amar y ser amados, es decir valorar las relaciones íntimas y profundas con los demás, ir más allá que la noción occidental de romanticismo; (II) la fortaleza de la simpatía, amabilidad y generosidad, es decir ser bondadosos y hacer favores a los demás y nunca estar demasiado ocupados para hacer una buena acción, disfrutar realizando buenas obras en beneficio de los demás, incluso aunque no los conozcamos, ayudar y cuidar a otras personas; (III) la fortaleza relativa a la inteligencia social, personal y emocional, es decir inteligencia social y personal en el conocimiento de uno mismo y de los demás, en la capacidad de observar diferencias en los demás (estado de ánimo, motivaciones, intenciones) y actuar en consecuencia, en el uso de las habilidades sociales no siendo meramente reflexivos e introspectivos e implicándonos en encontrar los espacios adecuados para uno mismo para maximizar nuestras habilidades e intereses.

La cuarta de las virtudes es la justicia, que se refiere a las fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable, tales como: (I) la fortaleza del civismo y trabajo en equipo, es decir destacar como miembro de un grupo, ser un compañero leal, dedicarnos a cumplir siempre con nuestra parte del trabajo y trabajar por el éxito conjunto, tener la capacidad de integración en situaciones grupales. No se trata de mantener una obediencia ciega y automática, pero sí de tener un respeto a la autoridad; (II) la fortaleza de sentido de la justicia y equidad, que no permite que los sentimientos personales sesguen nuestras decisiones sobre otras personas, que nos hace dar oportunidades a todo el mundo y hace que resulte fácil dejar de lado los prejuicios personales; (III) la fortaleza

del liderazgo, es decir que se nos dé bien organizar actividades y asegurar que estas se hagan, ser líderes efectivos, humanos en el trato en las relaciones intergrupales, firmes pero correctos, y encargarnos de que el trabajo de grupo se realice al tiempo que se mantienen buenas relaciones entre sus miembros.

La quinta de las virtudes es la templanza o la moderación, que recoge las fortalezas que nos protegen contra los excesos, tales como: (I) la fortaleza del autocontrol, que se refiere a contener los deseos, necesidades e impulsos cuando la situación lo requiera, ser capaces de autorregular nuestras emociones y neutralizar nuestros sentimientos negativos por nosotros mismos, y tener buen humor incluso en situaciones delicadas; (II) la fortaleza de la prudencia, que hace referencia a ser personas cuidadosas, no decir ni hacer nada de lo que luego podamos arrepentirnos, tener una visión de futuro y ser dialogantes; (III) la fortaleza de la modestia y la humildad, es decir intentar no ser el centro de atención, preferir que sean otros los que hablen de sus logros, no considerarnos especiales y que los demás reconozcan nuestra modestia, ser personas sencillas tanto en nuestras aspiraciones y éxitos como en nuestras derrotas personales; (IV) la fortaleza de perdón y clemencia, ser capaces de perdonar a quienes nos han causado mal, dar siempre una segunda oportunidad a los demás, no ser vengativos ni rencorosos.

La última de las virtudes es la trascendencia, es decir las fortalezas que forjan conexiones que van más allá de la persona, que nos conectan con la inmensidad del universo y que proveen de significado a la vida, tales como: (I) la fortaleza de apreciación de la belleza y la excelencia, es decir disfrutar con la belleza, la excelencia y el virtuosismo en todos los ámbitos (la naturaleza, el arte, la ciencia y las cosas cotidianas); (II) la fortaleza de la gratitud, tomarnos siempre tiempo para expresar nuestro agradecimiento, ser conscientes y agradecer las cosas buenas que nos pasan. La gratitud significa apreciar la excelencia de otra persona respecto al valor moral, puede dirigirse hacia elementos impersonales y no humanos, como Dios o la naturaleza; (III) la fortaleza de la esperanza, esperar lo mejor del futuro y planificar y trabajar para conseguirlo, que implica tener una actitud positiva hacia el futuro; (IV) la fortaleza del sentido del humor, es decir que nos guste reír y hacer reír a los demás, ver fácilmente el lado alegre y positivo de la vida; (V) la fortaleza de la espiritualidad, es decir poseer creencias

fuertes sobre la razón y el significado trascendente del universo, que nuestras creencias definan nuestras actividades y sean la fuente de nuestro consuelo, que la vida posea un propósito, un significado en virtud de un vínculo con algo más elevado, creer que existe algo superior que da forma a nuestra conducta y que nos protege.

En principio, cualquier persona puede llegar a desarrollar con la práctica cualquiera de estas fortalezas. Pero lo cierto es que hay algunas que innatamente se nos dan mejor que otras y, claro, ponernos a practicar una fortaleza que creemos que no se nos da bien o para la que no tenemos la habilidad suficiente nos generará ansiedad. Esto puede ir, paradójicamente, en contra de nuestra capacidad de disfrute. Sin duda, la mejor forma de fomentar estas fortalezas del carácter es, primero, evaluar en cuáles nos sentimos cómodos y vamos a disfrutar durante el propio aprendizaje e intentar centrarnos en ellas y no en las que no nos vemos capacitados. En el Cuadro 2 de la página siguiente se recogen el conjunto de las virtudes y fortalezas del carácter que acabamos de ver.

Como conclusión, entre los elementos constantes que condicionan nuestra capacidad de disfrutar nos encontramos dos de los grandes rasgos de personalidad, la extraversión y el neuroticismo, que nos puede facilitar o dificultar, pero que conociéndolos nos permitirán desarrollar mejor nuestras capacidades, y veinticuatro fortalezas, en algunas de las cuales todos somos innatamente buenos y cuya potenciación nos puede proporcionar una vía de disfrute inagotable. Así pues, este factor constante no es tan condicionante y limitador, siempre que no se den condiciones extremas en los dos grandes factores de personalidad y que su influencia pueda ser reducida por las cosas que hagamos y que dependen de nuestra voluntad.

Cuadro 2. Virtudes y fortalezas del carácter (basado en Peterson y Seligman, 2004)

	Virtudes del carácter					
	Sabiduria y conocimiento	Coraje	Humanidad	Justicia	Templanza	Transparencia
FORTALEZAS	*Curiosidad e interés*	*Valentía*	*Amor*	*Civismo*	*Autocontrol*	*Apreciación de la belleza y la excelencia*
	Amor por aprender	*Perseverancia*	*Generosidad*	*Justicia*	*Prudencia*	*Gratitud*
	Mente abierta	*Honestidad*	*Integración social*	*Liderazgo*	*Humildad y modestia*	*Esperanza*
	Creatividad	*Vitalidad*			*Perdón y compasión*	*Humor*
	Perspectiva					*Espiritualidad*

LO QUE DEPENDE DE NUESTRA VOLUNTAD

Las cosas que hacemos o dejamos de hacer tienen consecuencias emocionales. Ya hemos mencionado que tendemos a buscar aquellas actividades o lugares donde disfrutamos de emociones positivas y en los que nos sentimos bien, pero no siempre actuamos así. Esto suele suceder porque nos hemos habituado o no somos conscientes de lo que queremos, o porque a veces perdemos todo un día (e incluso toda la vida) pensado en lo que puede que nos suceda mañana, o perdemos el día rumiando las cosas que nos pasaron ayer. En cualquier caso, al hacerlo hemos perdido las oportunidades de disfrutar hoy.

En primer lugar, debemos saber que las emociones positivas pueden provenir de diferentes fuentes, tales como tener cosas (por ejemplo, poseer un smartphone que nos permita estar en contacto con nuestros seres queridos), o la significación que tiene para nosotros una cosa (por ejemplo, tener el último modelo de smartphone y presumir de ello). Otra fuente, más interesante que la anterior, es la realización de actividades, tanto por el hecho de hacerlas como por la capacidad que hemos adquirido para hacerlas de una determinada manera (por ejemplo, practicar piragüismo en aguas bravas). Una fuente más de emociones positivas es el yo (por ejemplo, la satisfacción y el orgullo por haber sido capaz de superar unos importantes problemas). Y, por último, la fuente más importante de emociones positivas son las demás personas: las emociones positivas que nos regalan las personas a las que queremos y apreciamos. En el Cuadro 3 puede verse un resumen de los diferentes focos emocionales a los que hemos de prestar atención, ya que pueden ser fuente de emociones positivas.

Cuadro 3. Fuentes que nos proporcionan emociones positivas

Foco	Fuente
Cosas y su significado	Emociones positivas experimentadas en respuesta a un objeto o a los significados a los que lo asociamos.
Actividades	Emociones positivas experimentadas en respuesta a una actividad y a las habilidades para su realización.
Yo	Emociones positivas experimentadas en respuesta a cambios en nosotros mismos.
Otras personas	Emociones positivas evocadas por los efectos de las actividades de otras personas.

En segundo lugar, los clásicos estudios de Lang (1979, 1988) nos dan las pistas para intentar ser más conscientes de las emociones y de todo lo que las rodea. Así, nuestras memorias emocionales, aquello en lo que nos hemos de fijar para memorizar o que hemos de recordar para evocar, están formadas por tres tipos de redes de proposiciones conectadas entre sí: la primera de estas redes son las redes donde memorizamos las características de la situación, donde se producen las emociones o proposiciones de estímulo, que aportan información sobre las características emocionantes más relevantes del escenario para que se produzca o no una emoción y que harán, además, que nuestra emoción sea más o menos intensa; en segundo lugar están las redes donde memorizamos nuestros comportamientos en respuesta a la situación emocional, o proposiciones de respuesta; por último, tenemos las redes donde memorizamos la significación e interpretación emocional que hacemos de todo este proceso emocional, o proposiciones de significado.

Así, una emoción de alegría, por ejemplo, que surge ante una situación como “hoy es mi cumpleaños”, estará asociada a una red de proposiciones de estímulo que hayan hecho más alegre este cumpleaños (“me han dado una fiesta sorpresa que no esperaba”, “han venido amigos que hacía mucho tiempo que no veía”, “me han regalado un smartphone último modelo”, etc.). Ser conscientes de todas estas circunstancias que aumentan nuestra alegría nos permitirá en el futuro elegir, planificar y fijarnos en las condiciones para que estas nos produzcan el mayor disfrute posible, y, en el pasado, disfrutar más recordando desde las grandes cosas hasta los pequeños detalles que acompañaron la situación.

En la red de proposiciones de respuesta debemos recordar especialmente todas aquellas cosas que nosotros hicimos y que aumentaron e hicieron más consciente la emoción de alegría (por ejemplo: “abracé uno a uno a todos los que fueron a la fiesta”, “cantamos a coro el cumpleaños feliz”, “les dije que les quería a todos”, etc.).

En lo que se refiere a la red de proposiciones de significado, debemos memorizar

lo que significó para nosotros este cumpleaños (“fue el mejor de mi vida”, “hicimos una gran foto de recuerdo”, “me sentí el rey del universo”, etc.).

La importancia de esta red emocional y de sus tres tipos de proposiciones es que hasta que no se activan todas no se moviliza conscientemente la emoción y la posibilidad de disfrutar al máximo de ella. Pero para activar toda la red no es necesario que esté presente la situación desencadenante, también se puede activar si se moviliza cualquiera de las ramas propositivas (por ejemplo viendo la foto del cumpleaños, comentando lo bien que lo pasamos con uno de los participantes o planificando las cosas que deseamos para nuestro próximo cumpleaños).

Ya con la idea de qué focos y elementos configuran nuestras emociones estamos en condiciones de poner en marcha aquello que depende de nuestra voluntad y que nos va a permitir disfrutar más de nuestras emociones positivas. Y el mejor procedimiento es regular nuestras emociones, tanto afrontando activamente los problemas emocionales que tengamos, que son generadores de emociones negativas y que al resolverlos generarán su proceso oponente positivo, como regulando nuestras propias emociones positivas para que éstas aparezcan con más frecuencia y con más intensidad. Para este último objetivo, el modelo de regulación emocional de Gross (2007), que sigue el proceso emocional en todos sus elementos, es sin duda el más operativo y detallado.

En el modelo de Gross, las estrategias de regulación emocional se dividen en dos grupos: la regulación centrada en los antecedentes de la emoción y la regulación centrada en la respuesta emocional, aunque realmente trabaja sobre las redes propositivas que ya hemos visto.

El primer grupo de estrategias, centradas en la modificación de la situación, se basa en el hecho de que cada persona puede decidir exponerse a ciertas situaciones y no a otras. Podemos elegir conscientemente dónde queremos ir y a dónde no y, como ya hemos visto, esto está asociado a nuestra historia personal

previa de emociones positivas. De tal manera que la elección de aquellas situaciones que nos prometen emociones positivas aumentará la probabilidad de que estas se produzcan. Pero la selección de la situación no solo nos permitirá hacer algo que aumente nuestras emociones positivas, sino también que disminuyan las negativas. Aunque esto parezca fácil, no siempre lo es, pues requiere que seamos capaces de conocer y ser conscientes de la probabilidad de que suceda algo determinado y de la emoción que sentiremos si llega a suceder. Para ello nos tendremos que basar en nuestra experiencia. Pero lo que sentimos mientras algo está sucediendo y lo que luego recordamos que sentimos no siempre coincide, porque tendemos a recordar los momentos más intensos y lo último que hemos sentido, de modo que no solemos calcular bien nuestras respuestas emocionales ante determinados acontecimientos, sobre todo porque tendemos a exagerar el malestar emocional frente al disfrute. Además, en esta selección de la situación tendemos a tener más en cuenta los beneficios a corto plazo que a largo plazo, de tal manera que, por ejemplo, una persona con alta ansiedad social tenderá a evitar una situación social determinada para evitar la ansiedad y disparar así su emoción positiva oponente, pero esta elección a largo plazo puede perjudicarla al sentirse sola y reforzar la evitación de situaciones sociales. Una buena estrategia para evitar estos posibles problemas es la de compartir la decisión o pedir ayuda a alguien de nuestra confianza para que nos guie en la misma, ya que un observador externo que nos conozca tendrá, muy probablemente, una perspectiva complementaria. Otra alternativa, que es la que proponemos en este libro (ver Anexo), es la del uso de un recurso como la realización de un diario emocional, donde en la planificación de una actividad podamos poner los pros y los contras para ayudarnos en la toma de decisiones.

Una vez que estemos en la situación que hemos elegido, las personas podemos intentar cambiar dicha situación en una dirección u otra. Las personas interactuamos con las situaciones en las que nos encontramos, lo que nos permite modificar la propia situación en la que estamos para que ésta se ajuste mejor a nuestros objetivos emocionales. Pero no siempre tenemos control sobre las situaciones, o tenemos la creencia de que ejercer tal control nos va a resultar muy difícil, y ello nos puede causar ansiedad. En tales casos, de nuevo podemos recurrir a la ayuda de alguien que nos apoye en la realización de las modificaciones para que éstas sean más fáciles de realizar y menos costosas en carga emocional negativa para nosotros. Como en el caso anterior, la realización de un diario emocional nos permitirá analizar los diferentes cambios posibles y

valorar lo que aportan y aquello no deseado que puedan llevar implícito.

Cuando la situación ya está determinada, podemos modularla al prestar atención a unos elementos de la situación (los que más nos gusten) y no prestar a tención a otros (los que no nos gusten) con el objetivo de regular la respuesta emocional para que sea lo más positiva posible. Así pues, la distracción, que es centrar nuestra atención en otros aspectos de la situación o en hacer algo totalmente diferente, nos sirve para regular el tipo de emociones que sentimos ante una determinada situación. Debemos focalizar nuestra atención en aquellas cosas que nos son apetitivas y distraernos de aquellas que son evitativas, obviamente siempre que estas últimas no nos aporten nada, ya que no se trata simplemente de ignorar las amenazas si estas son reales y están presentes. El análisis de los pros y contras en el diario emocional nos dará pistas en la planificación de actividades para ajustarlas a las mayores condiciones de nuestro disfrute.

Además, de los elementos que sí hayamos atendido podemos extraer unos significados y no otros. Se trata del cambio cognitivo, que se refiere a las modificaciones en la forma en que las personas pensamos con el fin de cambiar la forma en que sentimos lo que nos está pasando, ya sea cambiando la forma en que pensamos la situación en sí o nuestra capacidad para gestionar las demandas del entorno. El cambio cognitivo se refiere, por lo tanto, a la interpretación que hacemos de la situación para así alterar su significado emocional. Se trata de un procedimiento muy eficaz para regular nuestras emociones maniobrando con nuestros pensamientos, evaluaciones e interpretaciones de la situación. De nuevo, plasmar esos cambios cognitivos en un diario emocional es un procedimiento que ha demostrado ser muy efectivo.

Por su parte, la regulación de la respuesta emocional se basa tanto en intentar influir sobre la experiencia emocional como en aumentar la expresión emocional para que ésta sea más intensa y en modular la activación fisiológica. Así pues, la modulación de las respuestas se basa en modificar las manifestaciones corporales de las emociones positivas para que éstas se hagan más conscientes e intensas. Además, al compartirlas con los demás, recibiremos también más

afecto positivo de ellos. El propio diario emocional es en sí mismo una manifestación emocional y, por lo tanto, entra a formar parte de la regulación emocional.

En la Figura 30 puede verse una representación de los diferentes elementos que intervienen en la regulación de las emociones positivas y su secuenciación temporal, tanto para la regulación de los antecedentes como para la regulación de la respuesta emocional.

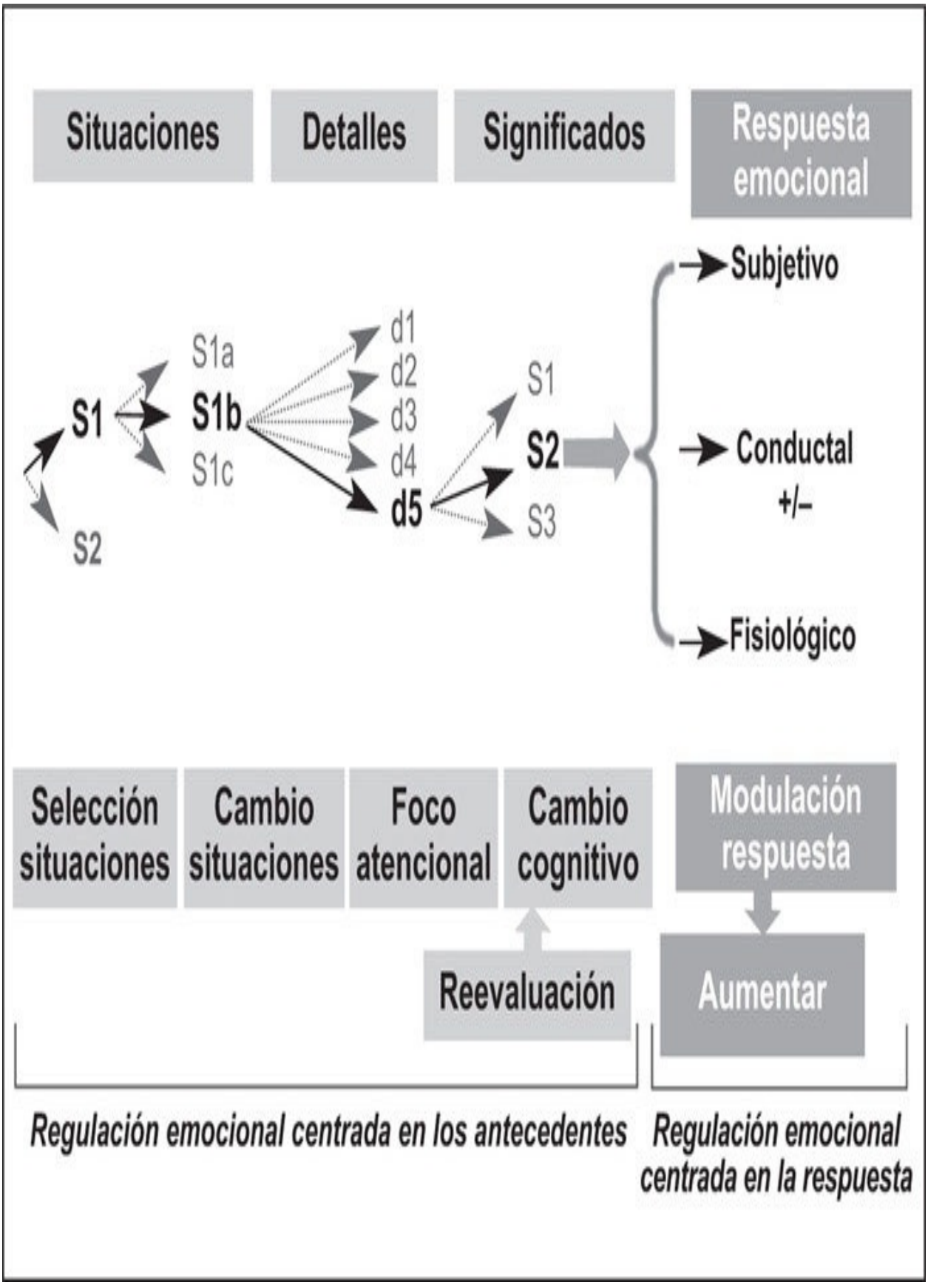

Situaciones
Detalles
Significados
Respuesta emocional
S1
S2
S1a
S1b
S1c
d1
d2
d3
d4
d5
S1
S2
S3
Subjetivo
Conductal +/–
Fisiológico
Selección situaciones
Cambio situaciones
Foco atencional
Cambio cognitivo
Modulación respuesta
Reevaluación
Aumentar
Regulación emocional centrada en los antecedentes
Regulación emocional centrada en la respuesta

Figura 30. Componentes del proceso de regulación emocional (Gross, 2007)

Veamos un ejemplo de todos los elementos de este proceso y cómo pueden utilizarse para el aumento voluntario del disfrute de nuestras emociones positivas:

Nuestra amiga Antonia dice que el día que más ha disfrutado en su vida reciente fue yendo a un concierto de los Rolling Stones. La verdad es que Antonia es fan de los Stones desde hace muchos años, y cuando se enteró del anuncio de su última actuación canceló todos sus compromisos para poder acudir al concierto. Sin duda era la situación que más le apetecía. Con el fin de hacer el concierto lo más divertido y agradable posible, Antonia modificó la situación, quedando con un grupo de viejos amigos para ir juntos al concierto, ya que acertadamente pensó que así sería más divertido. Durante el concierto, en lugar de ponerse nerviosa por el ruido que hacían el resto de los asistentes, Antonia centró plenamente su atención en la música, en el despliegue del escenario, en el vestuario de los Stones y en las evoluciones de Mick Jagger. Pero además, Antonia no dio nada de la situación por sentado, y así interpretó su presencia en el concierto con sus amigos como uno de los mayores regalos que le había hecho la vida, algo tal vez irrepetible. Por último, con el fin de aumentar su excitación y el placer durante el concierto, Antonia saltó, gritó, se rio a carcajadas y se abrazó con sus amigos, expresando así su afecto por ellos y lo bien que lo estaba pasando.

Este modelo de regulación de las emociones positivas se puede aplicar tanto a situaciones presentes como a la planificación de situaciones futuras, e incluso es útil para volver a saborear situaciones del pasado.

Recientemente se ha producido una adaptación de este modelo, que en un principio surgió para la regulación de las emociones negativas, a su uso con las

emociones positivas (Weytens y otros, 2014; Quoidbach y otros, 2015). Esto ha supuesto un paso muy importante ya que, hasta ahora, dentro de la psicología positiva se habían desarrollado o adaptado muchas técnicas, pero éstas se encontraban carentes de un marco teórico que las organizara y diera un lugar temporal dentro del proceso emocional. El uso del modelo de regulación emocional como marco teórico permite una perfecta selección y secuenciación de técnicas que podemos utilizar para aumentar las emociones positivas.

En el Cuadro 4 (página siguiente), siguiendo con el ejemplo de Antonia y su afición por la música de los Rolling Stones, podemos ver cómo antes de que se produzca la situación ya es posible disfrutar de ella aplicando diferentes técnicas que nos permiten, precisamente, aumentar ese disfrute para que sea lo más intenso y duradero posible.

En el Cuadro 5 seguimos con el mismo ejemplo, pero en este caso en tiempo real, es decir cuando se está viviendo la situación, y vemos cómo en este caso, mediante técnicas diferentes, podemos incrementar el disfrute de la situación.

Por último, en el Cuadro 6, el ejemplo se traslada a los días posteriores al concierto, y vemos cómo es posible seguir disfrutando intensamente de la situación una vez que esta ya ha pasado.

Como hemos visto, las cosas que dependen de nuestra voluntad y que podemos modificar intencionalmente para aumentar nuestras emociones positivas son muchas, lo cual no quiere decir que hacerlo sea fácil, al menos en un principio, pero será posible si lo intentamos y con la práctica serán cada vez más intuitivas y automáticas en su aplicación. Es posible que algunas de estas cosas ya las hagamos sin necesidad de poner una etiqueta a la técnica que estamos utilizando, pero el marco general de la regulación emocional nos da las claves para optimizarlas y obtener los mejores resultados de las mismas.

CONCLUSIONES

Siendo optimistas, si somos conscientes y actuamos acertadamente, podremos modificar, al menos en parte, las circunstancias de nuestra vida, reduciendo así su porcentaje de influencia sobre nuestra capacidad de disfrute y aumentado el peso de lo que depende de nuestra voluntad.

De igual manera, si nuestras características de personalidad no son extremas, también podemos hacer cosas para modificar las características más adversas que podamos tener. Por ejemplo, regulando la ansiedad o desarrollando formas de afrontamiento que permitan enfrentar exitosamente las limitaciones de los factores fijos y los estados predisposicionales, como por ejemplo ocurre con los pesimistas defensivos. El pesimismo defensivo es un proceso que ayuda a transformar los miedos y las anticipaciones negativas en energía para la consecución de metas concretas. Se trata de personas a las que les cuesta mucho más esfuerzo hacer las cosas sobre las que tienen una visión pesimista, pero que gracias a ese esfuerzo consiguen sus metas y, por lo tanto, obtienen el disfrute emocional de haber conseguido la meta, además de las emociones positivas por haber sido capaces de enfrentarse a su temores. En el caso de las fortalezas ya hemos mencionado que tienen una rápida curva de aprendizaje, por lo que de nuevo estará dentro de nuestra voluntad aumentar nuestra capacidad de disfrute de estos aspectos de la personalidad. Así pues, no solo es que podamos influir en nuestras emociones, es que debemos hacerlo.

Cuadro 4. Ejemplo de regulación emocional antes de la situación

Elementos de la regulación	Técnica aplicada	Ejemplo de regulación
Selección de la situación	Conociendo lo importante	Decide que no puede perderse el concierto de los Stones pase lo que pase.
Modificación de la situación	Creando las mejores condiciones posibles	Queda con los amigos, prepara su ropa más *roquera*, descansa el día antes para tener todas las energías en el concierto.
Despliegue atencional	Pre-experimentando	Escucha sus canciones favoritas de los Stones, busca información en internet, cuenta a todo el mundo lo que hará en el concierto.
Cambio cognitivo	Perspectiva optimista	Imagina cuántos momentos divertidos se producirán.
Modulación de la respuesta	Conseguir entusiasmar	Llama a sus amigos para intercambiar los muchos sentimientos positivos que está teniendo.

Cuadro 5. Ejemplo de regulación emocional durante de la situación

Elementos de la regulación	Técnica aplicada	Ejemplo de regulación
Selección de la situación	Hacer lo importante	Decide ir al concierto a pesar de las muchas razones para no ir.
Modificación de la situación	Optimizando	Prepara todas las cosas que va a llevar, queda un buen rato antes con los amigos.
Despliegue atencional	Saboreando el momento	Se sumerge en las cosas que le gustan y hacen disfrutar del concierto.
Cambio cognitivo	Valoración positiva	Toma conciencia de la inmensa suerte que ha tenido de poder estar en el concierto.
Modulación de la respuesta	Expresando emociones	Sonríe, canta, salta, baila, expresa todas las emociones que le llenan.

Hay otras muchas formas, además de las mencionadas, de aumentar las emociones positivas: podemos entrenar la inteligencia emocional, aumentar la autonomía y la motivación intrínseca, cultivar el bienestar psicológico o practicar mindfulness, entre otras.

Cuadro 6. Ejemplo de regulación emocional después de la situación

Elementos de la regulación	Técnica aplicada	Ejemplo de regulación
Selección de la situación	Recordando lo que importa	A la vuelta pone su experiencia en internet, cuelga las fotos del concierto, comenta con los amigos lo bien que ha estado todo.
Modificación de la situación	Creando memorias	Selecciona las mejores fotos para hacer una presentación, escucha de nuevo las canciones que más ha disfrutado.
Despliegue atencional	Re-experimentación	Queda con los amigos para comentar los buenos momentos.
Cambio cognitivo	Mirada de agradecimiento	Agradece a sus amigos por formar parte de esa experiencia, piensa en qué año más aburrido hubiera sido si no hubiera ido al concierto.
Modulación de la respuesta	Capitalizando	Planifica con sus amigos ir a más conciertos cuando sea y donde sea.

1. www3.norc.org/GSS+Website

5. UNA VIDA INTEGRADA Y CON SIGNIFICADO

Vivir no es solo existir, sino existir y crear,

saber gozar y sufrir, y no dormir sin soñar.

Descansar es empezar a morir.

Gregorio Marañón, La medicina y nuestro tiempo.

La vida no es solo reír. Nuestro objetivo vital no puede consistir únicamente en tener emociones positivas y disfrutar de la vida. Las emociones positivas son una parte importante de la vida, pero no son los cimientos ni el tejado de nuestro edificio vital, son simplemente un elemento más en la construcción de una vida con significado. La verdad es que muchas veces nuestro disfrute surge de enfrentarnos a nuestras emociones negativas y superarlas, ya que las emociones positivas son las oponentes que surgirán al cesar las negativas. Pero eso tampoco es todo.

Los cimientos de una vida integrada implican la realización de ejercicio físico, un correcto descanso y una correcta nutrición, sin los que no será posible desarrollar ni disfrutar de las emociones positivas. El centro del edificio vital estará constituido por las propias emociones positivas, pero también por el compromiso y por el crecimiento personal. Y el tejado de este edificio es el significado, es decir: dar sentido a la vida. Sin significado, las emociones positivas carecen de sentido y finalidad. En la Figura 31 de la página siguiente puede verse una representación de lo que hemos definido como el edificio de una vida integrada y con significado.

Significado
Emociones positivas
Crecimiento/ compromiso
Actividad física
Sueño
Nutrición

Figura 31. El edificio de una vida integrada y con signiicado

No hacer suficiente ejercicio es como tomar drogas depresoras y, por lo tanto, nos incapacita para disfrutar de la vida. No tiene por qué ser un ejercicio deportivo, puede ser simplemente un nivel de actividad suficiente o un trabajo intenso, pero es necesario hacer regularmente esta actividad. La actividad motora está también asociada con la producción de dopamina, y por lo tanto es parte importante de nuestro bienestar emocional.

Un sueño pobre, tanto en cantidad como en calidad, hace difícil afrontar problemas diarios, concentrarse en cualquier actividad y, por lo tanto, disfrutar de la vida. Además, dentro del sueño se producen las ensoñaciones, que tienen una importancia capital para atenuar las emociones negativas. Sin ellas no nos deshacemos del afecto negativo y este perdura mucho más en el tiempo, limitando nuestra capacidad de disfrute.

Una nutrición desequilibrada reduce la energía y es causa de una mala salud, no es posible disfrutar de la vida sin las energías necesarias para ello.

Un nivel adecuado de actividad física, un correcto descanso y una alimentación equilibrada nos ayudarán a reducir la ansiedad y los efectos negativos del estrés, y nos harán sentir bien, lo que nos preparará para poder disfrutar de la vida.

Ya hemos visto lo mucho que nos aportan las emociones positivas, pero su carencia es la mayor maldición que nos puede ocurrir. La anhedonia, que es la incapacidad de disfrutar, es un depresor y es la principal fuente de infelicidad humana. Por su parte, la falta de compromiso nos hace vulnerables a la adversidad e impide el crecimiento personal. Las emociones positivas deben

tener una finalidad más allá del mero disfrute y deben ir encaminadas a unos objetivos vitales que generen compromisos para conseguir un crecimiento personal. El compromiso conforma de manera importante el crecimiento personal, produce bienestar, da positividad y cuida la salud. Todo ello, además, da sentido a la vida.

Porque una vida sin significado es una vida marchita, es una vida hueca, vacía y sin sentido. El significado es lo que nos permite vivir dentro de un rango de funcionamiento óptimo que implica salud, bondad, creatividad y resiliencia ante las adversidades.

¿Le ha gustado este libro? ¿Quiere aconsejarlo?

¡Deje su opinión en la web de su librería!

ANEXO

DIARIO EMOCIONAL

En las siguientes páginas encontrará los esquemas para la realización de un diario emocional. El diario emocional es un procedimiento que le debe ayudar a ser consciente de sus emociones positivas, a descubrir los elementos que pueden ayudarle a regular esas emociones y a plantearse objetivos vitales que conseguir.

Cree una carpeta para cada una de las emociones que ya vimos en detalle en el capítulo 3. Recoja en cada ficha la información de la última vez que recuerda haber sentido cada una de las emociones. Esto debe ayudarle a determinar las situaciones en las que se ha producido dicha emoción, las cosas que la han facilitado, así como las que la han hecho menos intensa. También debe recoger la información referida a la experiencia más intensa, lo que le permitirá discriminar qué cambios han existido entre la última emoción y la más intensa para apreciar cuáles son las condiciones que pueden ayudar a incrementar esa emoción. Por último, sea ambicioso y plantee cuál es la situación ideal que daría sentido a su vida en relación con esas emociones. No se trata tanto de algo que fácilmente pueda obtener como de una meta hacia la que caminar.

Si alguna de las emociones no recuerda haberla tenido o no sabe cómo reconocerla, pida ayuda a algún amigo experto en esa emoción para que le dé pistas para contestar a las preguntas y después intente aprender de ellas para ser capaz de desarrollarla. Todas las emociones positivas son importantes, pero aquellas que en el cuestionario del capítulo 3 (página 56) hayan tenido una menor puntuación son las que deberían ser especialmente objeto de su desarrollo.

Recuerde que las emociones son muy sensoriales. A veces no es fácil describirlas con palabras y puede resultarle más sencillo hacerlo con olores, sabores, tactos, sonidos, etc.

ALEGRÍA

Entendida como un estado interior fresco y luminoso, generador de bienestar general, de altos niveles de energía y de una poderosa disposición a la acción constructiva, que puede ser percibida en toda persona, siendo así que quien la experimenta la revela en su apariencia, lenguaje, decisiones y actos.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que te has sentido alegre					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que sentiste alegría más intensamente?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cómo fue la vez que sentiste alegría más intensamente?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

DIVERSIÓN

Entendida como lo que te hace pasar el tiempo de manera agradable. El entretenimiento proporcionado por una actividad.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que te has divertido?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que te divertiste más intensamente?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es la diversión más importante que te podría dar la vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

ENTUSIASMO

Entendido como una situación en la que sientes una especial facilidad para la creación. El momento que llega a tu corazón y que casi te deja sin aliento o entrecorta la respiración.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que te has sentido entusiasmado?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que sentiste más intensamente entusiasmo?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es el entusiasmo más importante que te podría dar la vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

COMPASIÓN

Entendida como una intensa empatía, con compasión y comprensión del sufrimiento de otros, y con el deseo de aliviar, reducir o eliminar por completo ese sufrimiento.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que has sentido compasión?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que sentiste compasión más intensamente?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es la compasión más trascendental que te podría dar la vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

AGRADO

Entendido como ese estado mental que experimentas como algo positivo, interesante o que vale la pena buscar.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que te has sentido agradado?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que sentiste más intensamente agrado?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es el agrado más significativo que te podría dar la vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

GRATITUD

Entendida como ese sentimiento que te obliga a estimar el beneficio o favor que te ha hecho o ha querido hacer alguien, acompañado de la necesidad de corresponder a él de alguna manera.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que te has sentido agradecido?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que sentiste más intensamente agradecido?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es el agradecimiento más importante que te podría dar la vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

PLACER

Entendido como un sentimiento positivo, agradable o eufórico, en respuesta a una satisfacción plena alguna necesidad.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que has sentido placer?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que sentiste placer más intensamente?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es el pacer más importante que te podría dar la vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

ESPERANZA

Entendida como ese estado del ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos. Esa sensación de que las cosas pueden cambiar, pueden salir mejor, existen posibilidades.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que te has sentido esperanzado?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que te sentiste más intensamente esperanzado?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es la esperanza más sustancial que te podría dar la vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

SATISFACCIÓN

Entendida como el conjunto de respuestas afectivas momentáneas, dependientes de un alto nivel de satisfacción vital por los acontecimientos que te han sucedido en la vida cotidiana.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que te has sentido satisfecho?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que te sentiste más intensamente satisfecho?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es la satisfacción más esencial que te podría dar la vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

DESEO

Entendido como un estado de ánimo hacia una persona, un objeto, una obra de arte, etc. Un sentimiento de un estado elevado que llama tu atención por algo nuevo que inspira fascinación y curiosidad.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que has sentido deseo?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que sentiste deseo más intensamente?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es el deseo más significativo que te podría dar la vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

VALOR

Entendido como la voluntad para afrontar situaciones difíciles o adversas, para no evitar aquellas cosas que temes y que limitan seriamente tu vida.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que te has sentido valiente?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que sentiste valor más intensamente?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es el valor que más te ayudaría en tu vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

ORGULLO

Entendido como autoafirmación y reivindicación de lo que uno es, o de un grupo o colectivo al que perteneces. Como estima apropiada sobre ti mismo que proviene de la ambición moral de vivir en plena consistencia con valores personales racionales.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que te has sentido orgulloso?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que te sentiste más intensamente orgulloso?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es el orgullo más importante que te podría dar la vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

CALMA

Entendida como el sentimiento de encontrarte ante una situación apacible, sosegada, sin ninguna turbación física o moral de ningún tipo.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que te has sentido en calma?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que te sentiste calmado más intensamente?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es la calma que sería más importante en tu vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

VIGOR

Entendido como la fuerza o actividad notable para desarrollarse y resistir los esfuerzos.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que te has sentido vigoroso?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que sentiste más intensamente vigor?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es el vigor más básico que te podría dar la vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

AMOR

Entendido como el conjunto de sentimientos que ligan una persona a otra, o bien a una cosa, a unas ideas, etc.

	Situación	Qué hizo especial la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la última vez que te has sentido enamorado?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Situación	Características de la situación	A qué cosas atendiste	Significado	Respuesta
¿Cómo fue la vez que sentiste más intensamente el amor?					
¿Qué tuvo de bueno?					
¿Qué tuvo de malo?					

	Qué situación elegirías	Cómo mejorarías la situación	Qué cosas aumentarían la emoción	Qué significado tendría	Cómo te comportarías
¿Cuál es el amor más capital que te podría dar la vida?					
¿Qué lo hará mejor?					
¿Qué lo puede estropear?					

APÉNDICES

BIBLIOGRAFÍA

Antonovsky, A. (1985). Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey Bass.

Ashby, F.G., Isen, A.M. y Turken, A.U. (1999). A neuro-psychological theory of positive affect and its influence on cognition. Psychological Review, 106: 529-550.

Bartholomew, K. (1994). Assessment of individual differences in adult attachment. Psychological Inquiry, 5: 23-27.

Costa, P.T. y McCrae, R.R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. Journal of Personality and Social Psychology, 38(4): 668-678.

Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F. y otros (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Psychosomatic Medicine, 65: 564-570.

Diener, E. (2005). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. Journal of Happiness Studies, 7: 397-404.

Fernández-Abascal, E.G. (1997). Estilos y Estrategias de Afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (eds.): Cuaderno

de Prácticas de Motivación y Emoción. Madrid: Pirámide.

Fernández-Abascal, E.G. y Martín, M.D. (2013). Affective Induction and Creative Thinking. Creativity Research Journal, 25(2): 213-221.

Fowler, J.H. y Christakis, N.A. (2009). Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis Over 20 Years in the Framingham Heart Study. British Medical Journal, 337: 1-9.

Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology: Special Issue: New Directions in Research on Emotion, 2: 300-319.

—(2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist: Special Issue, 56: 218-226.

—(2009). Positivity. Nueva York: Crown Publishers.

Fredrickson, B.L. y Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. Cognition and Emotion, 19(3): 313-332.

Frijda, N.H. (2001). The laws of emotion. En W.G. Parrot (ed.): Emotions in social psychology: Essential readings (pp. 57-69). Philadelphia: Psychology Press.

Gross, J.J. (2007). Handbook of Emotion Regulation. Nueva York: Guilford Press.

—(2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J.J. Gross (ed.): Handbook of emotion regulation (2ª ed.) (pp. 3-20). Nueva York: Guilford.

Isen, A.M. (2000). Positive Affect and Decision Making. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (eds.): Handbook of Emotions (pp. 417-435). Nueva York: Guilford.

—(2002). A Role for Neuropsychology in Understanding the Facilitating Influence of Positive Affect on Social Behavior and Cognitive Processes. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (eds.): Handbook of Positive Psychology (pp. 528-540). Oxford: Oxford University Press.

—(2003a). Positive affect as a source of human strength. En L.G. Aspinwall y U. Staudinger (eds.): A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology (pp. 179-195). Washington: American Psychological Association.

—(2003b). Positive Affect, Systematic Cognitive Processing, and Behavior: Toward Integration of Affect, Cognition, and Motivation. En F. Dansereau y F.J. Yammarino (eds.): Multi-level Issues in Organizational Behavior and Strategy, (pp. 55-62). Oxford: JAI/Elsevier Science.

—(2004). Some Perspectives on Positive Feelings and Emotions: Positive Affect Facilitates Thinking and Problem Solving. En Manstead, A.S.R., N. Frijda, y A.

Fischer (eds.): Feelings and Emotions: The Amsterdam Symposium. (pp. 263-281). Nueva York: Cambridge.

Isen, A.M. y Erez, A. (2006). Some measurement issues in the study of affect. En A. D. Ong y M.H.M. van Dulmen (eds.), Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology (pp. 250-265). Nueva York: Oxford.

Isen, A.M. y Labroo, A.A. (2003). Some Ways in Which Positive Affect Facilitates Decision Making and Judgment. En S. Schneider y J. Shanteau (eds.): Emerging Perspectives on Judgment and Decision Research (pp. 365-393). Nueva York: Cambridge.

Koivumaa-Honkanen H., Honkanen, R., Viinamäki, H., Heikkilä, K., Kaprio, J. y Koskenvuo, M. (2000). Self-reported Life Satisfaction and 20-Year Mortality in Healthy Finnish Adults. American Journal of Epidemiology, 152(10): 983-991.

Lambert, M., Schimmelmann, B., Karow, A. y Naber, D. (2003). Subjective well-being and initial dysphoric reaction under antipsychotic drugs-concepts, measurement and clinical relevance. Pharmacopsychiatry, 36(Suplemento 3): S181-190.

Lang, P.J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. Psychophysiology, 16: 495-512.

—(1988). What are the data of emotion? En V. Hamilton, G.H. Bower y N.H. Frijda (eds.): Cognitive perspectives on emotion and motivation (pp. 173-191). Dordrecht: Kluwer.

Larsen, R.J. y Ketelaar, T. (1989). Extraversion, Neuroticism and susceptibility to positive and negative mood induction procedures. Personality and Individual Differences, 10(12): 1221-1228.

Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar. Barcelona: Urano.

Lyubomirsky, S., King, L.A. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin, 131: 803-855.

Marañón, G. (1954): La medicina y nuestro tiempo. Madrid: Espasa-Calpe.

Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50: 370-396.

McCrae, R.R. y Costa, P.T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. Personality and Social Psychology Bulletin, 17(2): 227-232.

Ott, T., Jacob, S.N. y Nieder, A. (2014). Dopamine Receptors Differentially Enhance Rule Coding in Primate Prefrontal Cortex Neurons. Neuron, 84(6): 1317-1328.

Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. Nueva York: Oxford

University Press.

Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Washington: APA Press and Oxford University Press.

Pressman, S.D. y Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? Psychological Bulletin, 131: 925-971.

Quoidbach, J., Mikolajczak, M. y Gross, J.J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. Psychological Bulletin. (En prensa).

Rimé, B. (2012). La compartición social de las emociones. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Rizzolatti, G. (2008). Las neuronas espejo: los mecanismos de la empatía emocional. Barcelona: Paidós.

Salanova, M. y Schaufeli, W. (2009). El “engagement” en el trabajo. Madrid: Alianza Editorial.

Wenger, M.A., Jones, F.N. y Jones, M.H. (1962). Emotional behaviour. En D.K. Candland (ed.): Emotion: Bodily change. Princeton: Van Nostrand.

Weytens, F., Luminet, O., Verhofstadt, L.L. y Mikolajczak, M. (2014). An

integrative theory-driven positive emotion regulation intervention. PLoS ONE, 9(4): e95677.

White, A. (2007). A Global Projection of Subjective Well-being: A Challenge to Positive Psychology? Psychtalk, 56: 17-20.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA Y COMENTADA

Fernández-Abascal, E.G. (2009). Emociones positivas. Madrid: Pirámide.

Se trata de una obra compilada en la que participan los mejores especialistas tanto nacionales como internacionales. En ella se revisan los principales tópicos de las emociones positivas, es una obra muy recomendable para saber más y profundizar sobre el tema.

Fredrickson, L.B. (2009). Vida positiva. Bogotá: Grupo Norma.

Es ya una obra clásica de una autora que ha sido la mayor promotora en los últimos tiempos de las emociones positivas. En ella se recogen y analizan los aspectos de positividad y se da una primera aproximación a lo que es el aumento de las emociones positivas.

Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar. Barcelona: Urano.

Es una muy buena revisión y sistematización de los aspectos referidos al bienestar emocional y la felicidad. Aunque no está directamente relacionada con las emociones positivas, es una obra de referencia en cuanto a los aspectos de personalidad y predisposiciones sobre el afecto positivo.

Maganto, C. y Maganto, J.M. (2010). Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas. Madrid: Pirámide.

La gestión de las emociones como forma de reducir las negativas y potenciar las positivas es la temática central de esta obra. Aunque más inclinada al afrontamiento de las negativas, la obra tiene en ese aspecto especial interés para complementar la bibliografía recomendada.

Tugade, M.M., Shiota, M.N. y Kirby, L.D. (2014). Handbook of Positive Emotions. Nueva York: Guilford Press.

Este manual revisa con amplitud los conocimientos actuales sobre las emociones positivas: su naturaleza, sus funciones y sus consecuencias, tanto para los individuos como para la sociedad. Así mismo, revisa las principales emociones positivas, como la felicidad, el orgullo, el amor, la compasión, la gratitud, la admiración, el desafío o la esperanza.

GLOSARIO

Activación: proceso corporal general y continuo que puede ser considerado como necesario para entender la conducta. La activación se refiere a un proceso complejo relacionado con la movilización general del organismo en el que están implicados múltiples sistemas.

Adaptarse: dar respuesta a los cambios y exigencias del entorno

Afecto: se refiere a las preferencias que tienen para una persona las distintas situaciones a las que se enfrenta y que le permiten conocer conscientemente ese valor.

Afecto negativo: es un estado de ánimo caracterizado por reacciones emocionales de ira, culpa, temor y nerviosismo.

Afecto positivo: es un estado de ánimo caracterizado por reacciones emocionales de alegría, energía, concentración completa y felicidad.

Afrontamiento: cambios comportamentales que producen las emociones y que hacen que las personas se preparen para la acción, es decir, el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que están en un constante cambio para adaptarse a las condiciones desencadenantes, y que se desarrollan para manejar las demandas, tanto internas como externas, que son valoradas como excedentes o desbordantes para los recursos de la persona. El afrontamiento es un proceso psicológico que se pone en marcha cuando en el entorno se producen cambios no

deseados o estresantes, o cuando las consecuencias de estos sucesos no son las deseables.

Agrado: describe una amplia clase de estados mentales que se experimentan como algo positivo, interesante o que vale la pena buscar.

Alegría: emoción que surge cuando la persona experimenta una atenuación en su estado de malestar, cuando consigue alguna meta u objetivo deseado (cuyo logro no necesariamente tiene que ser esperado, pues puede también tener un cariz inopinado), o cuando tenemos una experiencia estética.

Alostasis: nivel de actividad requerido por el organismo para mantener la estabilidad en ambientes constantemente cambiantes.

Altruismo: ayuda voluntaria e intencional a otros, sin pedir nada a cambio.

Amígdala: término frecuentemente utilizado para hacer referencia al complejo amigdaloide, conjunto de núcleos localizados en la base del lóbulo temporal del cerebro.

Angustia: es la experiencia subjetiva de la ansiedad.

Anhedonia: incapacidad para experimentar placer alguno.

Ansiedad: un sistema de procesamiento de informaciones amenazantes que

permite movilizar anticipadamente acciones preventivas.

Apetitivo: que excita el apetito o el deseo.

Área tegmental ventral: grupo de neuronas localizadas cerca de la línea media en el suelo del cerebro medio. Es importante en la cognición, la motivación, la drogadicción, las emociones intensas relacionadas con el amor, y varios trastornos psiquiátricos.

Asco: emoción básica que define una marcada aversión producida por algo fuertemente desagradable o repugnante. Es una emoción compleja, que implica una respuesta de rechazo de un objeto deteriorado, de un acontecimiento psicológico o de valores morales repugnantes.

Atribución: proceso mediante el cual la gente infiere las causas de la conducta de otras personas y explica las de la propia conducta.

Aversivo: que tiene la propiedad de ser desagradable para quien lo recibe.

Burnout (síndrome de): padecimiento que a consiste en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo.

Calma: es la emoción de encontrarse ante una situación apacible, sosegada, sin turbación física o moral de ningún tipo.

Carga alostática: respuesta normal al estrés, pero mantenida en el tiempo. Se produce cuando no existe el periodo de recuperación o cuando el funcionamiento deficiente de uno o varios sistemas generan una hiperactividad compensatoria de otros.

Cinismo: las creencias negativas acerca de la naturaleza humana en general.

Compasión: emoción característicamente humana, que se manifiesta a partir de la comprensión del sufrimiento de otra persona.

Conducta antisocial: conducta valorada negativamente por la sociedad.

Conducta de agresión: conducta orientada intencionalmente a causar daño físico o psicológico a otro y sin que el otro lo consienta.

Conducta de ayuda: conducta que tiene como objetivo mejorar el bienestar y la adaptación de otro u otros.

Conducta prosocial: conducta valorada positivamente por la sociedad.

Conflicto: existencia de al menos dos tendencias de acción de igual intensidad pero que ejercen en el organismo fuerzas de dirección contraria (incompatibles entre sí), lo que produce un estado de ausencia de respuesta temporal de diversa dificultad de resolución.

Congruencia motivacional: se refiere a si la situación es consistente o inconsistente con los deseos y las metas de la persona. Cuando la situación es motivacionalmente congruente el resultado será una respuesta emocional positiva, mientras que si la situación es incongruente el resultado será una respuesta emocional negativa.

Culpa: surge de una evaluación negativa del yo, referida a una acción concreta. Desde el punto de vista fenomenológico, las personas que sienten culpa también experimentan dolor, pero en este caso el dolor tiene que ver con el objeto del daño que se ha hecho o con las causas de la acción realizada (o simplemente pensada).

Depresión: trastorno del estado de ánimo caracterizado por sentimientos de abatimiento, infelicidad y culpabilidad, además de provocar una incapacidad total o parcial para disfrutar de las cosas y de los acontecimientos de la vida cotidiana (anhedonia).

Deseo: emoción caracterizada por una inclinación del ánimo hacia una persona, un objeto, una obra de arte, etc.

Diversión: es la emoción que nos hace pasar el tiempo de manera agradable. Es el entretenimiento proporcionado por la realización de una actividad.

Dolor: experiencia sensorial y emocional (subjetiva) altamente desagradable.

Dopamina: neurotransmisor que está presente en diversas áreas del cerebro y que es especialmente importante para la función motora del organismo. La dopamina es relevante en todas las respuestas nerviosas relacionadas con la expresión de

las emociones.

Duchenne (mirada tipo): elevación de las mejillas y la abertura del párpado características de la expresión facial de la emoción de alegría.

Eje de activación: va de la calma al entusiasmo y permite diferenciar las emociones por la intensidad de los cambios fisiológicos entre las condiciones de tranquilidad o relajación y las de extrema activación o pánico incontrolable.

Eje de control: va del extremo controlador de la situación al extremo contrario, y permite diferenciar las emociones en función de quién ejerza el dominio, la persona o la situación desencadenante.

Eje de valencia afectiva: va de lo agradable a lo desagradable (del placer al displacer), y permite diferenciar las emociones en función de que su tono hedónico sea positivo o negativo.

Embarrassment: término inglés que designa la capacidad de sentir vergüenza, azoramiento o turbación.

Emoción negativa: las emociones que van acompañadas de sentimientos desagradables, valoración de la situación como potencialmente dañina, tendencia a la evitación de la situación y movilización de muchos recursos para su afrontamiento.

Emoción positiva: las emociones que van acompañadas de sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tendencia a aproximarnos a la situación y movilización de pocos recursos para su afrontamiento.

Emoción primaria: son las emociones innatas. Son universales y poseen un sentimiento, una comunicación no verbal y un afrontamiento característico y claramente distinguible.

Emoción secundaria: son las emociones aprendidas. Son fruto de la historia emocional de la persona, del entorno social y de la cultura.

Emociones autoconscientes: estas emociones surgen cuando se produce una valoración positiva o negativa del propio yo en relación con una serie de criterios acerca de lo que constituye una actuación adecuada en diversos ámbitos.

Empatía: la habilidad que permite a los individuos calibrar las contestaciones afectivas de otras personas con precisión y escoger las conductas que sean socialmente más ventajosas o adaptativas.

Enfermedad: según la OMS, la enfermedad es la alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por unos síntomas y unos signos característicos y cuya evolución es más o menos previsible.

Engagement: estado positivo de la mente que se caracteriza por energía, implicación y eficacia.

Entusiasmo: emoción que nos ayuda a superar obstáculos y desafíos. El entusiasmo es la energía que impulsa nuestros proyectos.

Esfuerzo emocional (emotional labour): necesidad de manejar, modificar o cambiar las emociones como requisito del rol laboral.

Esperanza: la esperanza es un estado de ánimo optimista, basado en la expectativa de resultados favorables relacionados a eventos o circunstancias de la propia vida. Es la emoción que surge cuando se nos presenta como posible aquello que deseamos.

Estilo autoeficaz: estilo de afrontamiento que se caracteriza porque la persona centra sus estrategias de afrontamiento en el análisis de las exigencias de la situación con el fin de buscar la respuesta más adecuada. Induce a la persona a buscar toda la información posible sobre la situación y a desarrollar habilidades de afrontamiento competentes.

Estilo autorreferente: estilo de afrontamiento que se caracteriza por utilizar estrategias de afrontamiento enfocadas sobre uno mismo. La persona se preocupa por cómo le afectará la situación estresante, especialmente sobre los efectos emocionales y alteraciones psicofisiológicas que ésta le produzca. Sus estrategias y valoraciones suelen evaluar ineficazmente el potencial nocivo del estresor.

Estilo negativista: estilo de afrontamiento que se caracteriza porque la persona niega la existencia de demandas estresantes, de un modo especial cuando no puede hacer nada frente a ellas. No le preocupan las demandas del medio y, por tanto, no intenta desarrollar ningún tipo de estrategia de

afrontamiento.

Estilos de afrontamiento: predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones.

Estrategias de afrontamiento: son los procesos concretos que la persona utiliza en cada contexto para hacer frente a la situación de estrés. Son cambiantes dependiendo de las condiciones que desencadenaron el proceso de estrés.

Evitativo: comportamiento caracterizado por una continua sensación de malestar y tendencia a huir o evitar la situación que lo provoca.

Experiencia subjetiva: sensaciones o sentimientos que produce la respuesta emocional, cuya principal temática es el placer o displacer (tono hedónico) que se desprende de la situación, seguida por la de activación o intensidad. La experiencia subjetiva se refiere a todo proceso generado por el cerebro como una reacción a influencias tanto externas como internas.

Expresión corporal: comunicación y exteriorización de las emociones mediante la expresión facial y otra serie de procesos de comunicación no verbal, tales como los cambios posturales o la entonación.

Extraversión: rasgo de la personalidad característico de las personas por ser entusiastas y orientadas a la acción, con mucha energía, asertivas, que les gusta hablar y dirigir la atención hacia ellas. Su atención se orienta principalmente hacia el mundo exterior antes que hacia su propio mundo interior.

Felicidad: estado emocional positivo que se acompaña de sentimientos de plenitud, bienestar y satisfacción, y que aparece como reacción a la consecución de metas vitales y personales de índole global o específica pero, en cualquier caso, de gran relevancia en la vida de una persona.

Filogénesis: origen y desarrollo evolutivo de las especies y, en general, de las estirpes de seres vivos.

Frustración: reacción emocional, relacionada con la ira y la decepción, que surge ante la imposibilidad de satisfacer una necesidad, un deseo, o el alcance de una meta.

Gratitud: emoción que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o se nos ha querido hacer y que implica la necesidad de corresponder a él de alguna manera.

Hedonismo: componente afectivo de la motivación, es decir el placer o displacer que proporciona.

Heurísticos: puede, considerarse como un atajo a los procesos mentales activos y, por lo tanto, son una medida que ahorra o conserva recursos mentales.

Homeostasis: la estabilidad del medio interno como condición necesaria para el funcionamiento de un organismo. La estabilidad a través de la constancia o, lo que es lo mismo, que el propósito de la regulación fisiológica es mantener cada parámetro del organismo en un nivel óptimo fijo, corrigiendo las desviaciones

mediante mecanismo de retroalimentación negativa.

Hostilidad: actitud emocional que implica la evaluación negativa y aversiva de otros. Sistema de procesamiento de informaciones aversivas sobre otros que permite movilizar anticipadamente acciones preventivas.

Hubris: designa una especie de orgullo exagerado. Surge como consecuencia de una evaluación positiva del yo de carácter global. En este caso, el yo en su conjunto es objeto de loa por parte del propio sujeto.

Humor: estado de ánimo. Estado afectivo que se mantiene por algún tiempo.

Incentivo: meta u objetivo que pretende alcanzar o evitar el organismo y que impele a la realización de una acción.

Introversión: rasgo de la personalidad característico de las personas orientadas hacia el mundo interior. Son personas cuya energía aumenta estando solas y se agota con más facilidad estando con otras personas. Son reservadas y disfrutan más de actividades que se practican en solitario.

Instinto: comportamiento innato, específico de una especie y relativamente complejo, determinado biológicamente y por lo general importante para la superviviencia de la especie. Conjunto de conductas genéticamente programadas que se activan de un modo consistente cuando está presente el estímulo clave capaz de desencadenarlo. Este tipo de conductas no requiere de la influencia de los procesos de aprendizaje.

Inteligencia: la combinación de las habilidades analíticas, creativas y prácticas de una persona. Es la capacidad para adaptarse a un ambiente, seleccionar ambientes compatibles entre sí y crear el ambiente en que uno está mejor consigo mismo.

Inteligencia emocional: se define como la habilidad para percibir, valorar y expresar la emoción adecuadamente y adaptativamente; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten las actividades cognitivas y la acción adaptativa; y la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros.

Inteligencia interpersonal: se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones en los demás, en particular: contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado.

Inteligencia intrapersonal: el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos; la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta.

Inteligencia social: la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres y actuar sabiamente en las relaciones humanas.

Ira: emoción que emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan aversivas.

Miedo: emoción producida por un peligro presente e inminente, y que se encuentra muy ligada al estímulo que lo genera.

Mindfulness (conciencia plena): es una meditación budista que consiste en prestar atención, momento a momento, a los pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, de forma principalmente caracterizada por la aceptación (una atención a pensamientos y emociones sin juzgar si son correctos o no).

Motivación: proceso multideterminado que energetiza y direcciona el comportamiento.

Motivo: estado interno que es el resultado de una necesidad que incita la conducta, por lo general está dirigido a la satisfacción del requerimiento.

Necesidad: estado carencial del organismo que precisa de la consecución de un objetivo determinado para la supervivencia o para conseguir un estado deseable. Se trataría de la variable responsable del inicio de mecanismos autorregulatorios que implicarían una serie de reacciones conductuales. La forma en la que la necesidad impele a la realización de dichas conductas motivadas es mediante el impulso.

Negatividad: se refiere al conjunto de emociones de tono hedónico negativo y pensamientos pesimistas que nos restan energía, desvían nuestra atención y reducen nuestro rendimiento.

Nomotético: método de estudio positivista, objetivo y de medición precisa, que pone énfasis en las leyes válidas para grupos de personas.

Núcleo accumbens: núcleo del cerebro basal que recibe terminaciones sinápticas de neuronas del área tegmental ventral que segregan dopamina. Podría estar implicado en el refuerzo y la atención.

Optimismo: propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable.

Optimismo disposicional: la disposición o tendencia a creer que uno experimentará buenos resultados en la vida.

Orgullo: surge como consecuencia de la evaluación positiva de una acción propia. La experiencia fenomenológica de la persona que siente orgullo por algo es de alegría, de satisfacción por ello; el sujeto se halla como atrapado, absorto en la acción que le hace sentirse orgulloso. Al ser un estado positivo, placentero, la persona va a tratar de reproducirlo.

Pensamiento: es la actividad y creación de la mente, se utiliza para referirse a todo aquello que es traído a existencia mediante la actividad del intelecto.

Pensamiento negativo: es un pensamiento que te hace sentir mal y que te limita.

Pensamiento positivo: se caracteriza por hacernos ver las cosas tal cual son en la realidad, es decir, ser capaces de ver los problemas y reconocer su

realidad, pero al mismo tiempo ser capaces de encontrar soluciones a los problemas y aprender de ellos.

Pesimismo: tendencia a ver las cosas en su aspecto más desfavorable y negativo.

Placer: emoción positiva, agradable o eufórica que en su forma natural se manifiesta cuando una persona, de manera consciente, satisface plenamente alguna necesidad.

Positividad: se refiere al conjunto de emociones de tono hedónico positivo y pensamientos optimistas que nos permite mantener nuestro equilibrio, nuestro bienestar y nos ayuda a ser más felices y disfrutar de nuestras actividades.

Proceso de evaluación valorativa: sistema de análisis emocional que actúa como un primer filtro en la detección y desencadenamiento emocional; discriminando lo que tiene relevancia emocional de lo que no lo tiene y dándole un grado de intensidad. Se trata de un sofisticado sistema de extracción y procesamiento de información enfocado a cumplir las funciones adaptativas, sociales y motivacionales de las emociones.

Proceso emocional: implica una condición especial de procesamiento de información mediante la cual se pone en relación algo ya conocido o que se percibe en ese momento con una escala de valores. Análisis del cual depende tanto la cualidad como la intensidad de las emociones evocadas.

Reflejo de sobresalto: respuesta esquelético-muscular difusa que se produce después de estímulos intensos e inesperados. Se produce de forma semejante en muchas especies. Hay que señalar que el reflejo de sobresalto no es un

componente específico del estado de miedo y puede ser fácilmente provocado en ausencia de miedo. El patrón complejo de respuestas de este reflejo consta de un conjunto de componentes aparentemente protectores que incluyen el parpadeo, movimientos de la cabeza hacia delante y hacia atrás, subida y bajada de hombros, contracción del abdomen, elevación de los miembros superiores y flexión de los inferiores hacia el tronco.

Relevancia motivacional: valoración que alude a los compromisos personales y al grado en que la situación es relevante para la persona. Es el primer responsable de que se produzcan respuestas emocionales —que pueden ser tanto positivas como negativas—, cuando la situación implica relevancia motivacional. Por contra, si la situación es motivacionalmente irrelevante no se producirá ninguna respuesta emocional.

Resilencia: capacidad que tiene una persona para superar acontecimientos traumáticos como la muerte de un ser querido, un accidente, una catástrofe, etc.; pudiendo incluso resultar favorecida por estos.

Respuesta de defensa: se corresponde con una respuesta emocional negativa o de rechazo de los estímulos, preparando el organismo para defenderse de ellos.

Respuesta de orientación: se corresponde con un proceso fisiológico-cognitivo de respuesta emocional de curiosidad o aceptación de los estímulos, preparando el organismo para su recepción y análisis. Parece estar asociada a un incremento en la sensibilidad de los órganos sensitivos para aumentar y optimizar la receptibilidad del organismo.

Salud: un estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Satisfacción: emoción producida por una optimización de la retroalimentación cerebral, en donde las diferentes regiones compensan su potencial energético, dando sensación de plenitud e inapetencia extrema.

Sentido de coherencia: concepto propuesto por Antonowski (1985) para expresar características de personalidad que favorecen la adaptación del individuo a las situaciones estresantes.

Sentimiento: la experiencia subjetiva de la emoción.

Sesgo emocional: tendencia o distorsión en la atención, cognición o toma de decisiones, debido a factores emocionales.

Simpatía: tendencia a sentir reacciones emocionales similares o congruentes con otra persona.

Síndrome general de adaptación: patrón de respuesta fisiológica no específica que implica un esfuerzo del organismo por adaptarse y sobrevivir. Se desarrolla en tres fases, que van apareciendo de forma secuencial en el tiempo y que mantienen unos niveles de activación fisiológica distinta.

Sistema inmune: sistema inmunitario o inmunológico configurado por un conjunto de estructuras y procesos biológicos en el interior de un organismo que lo protege contra enfermedades identificando y atacando a agentes patógenos.

Soporte fisiológico: cambios y alteraciones que se producen en el sistema nervioso central, periférico y endocrino.

Sorpresa: emoción básica que se produce por lo inesperado o desconocido. Reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño.

Sustancia negra (Locus niger): es una porción heterogénea del mesencéfalo y un elemento importante del sistema de ganglios basales.

Tono hedónico: es la valencia afectiva que poseen las emociones y que puede ser positiva o negativa, es decir agradable o desagradable para la persona.

Tristeza: sentimiento negativo caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona, que se acompaña de una reducción significativa en su nivel de actividad cognitiva y conductual y cuya experiencia subjetiva oscila entre la congoja leve y la pena intensa propia del duelo o de la depresión.

Valor: es la voluntad para afrontar situaciones difíciles o adversas.

Vergüenza: surge cuando se da una evaluación negativa del yo de carácter global. La experiencia fenomenológica de la persona que experimenta vergüenza es el deseo de esconderse, de desaparecer.

Vigor: se refiere a la fuerza o actividad notable para desarrollarse y resistir esfuerzos.

DIRECCIONES DE INTERÉS

Sociedades

— Sociedad Española de Psicología Positiva:

Es una asociación de investigadores y profesionales interesados en la psicología positiva y las emociones positivas (sepsicologiapositiva.es)

— Asociación Motivación y Emoción:

Es una asociación de investigadores y profesionales en los campos aplicados y de investigación de la psicología de la emoción y la motivación (motivacionyemocion.com)

— Asociación Europea de Psicología Positiva y Asociación Internacional de Psicología Positiva (enpp.eu)

Centros de investigación

— Laboratorio de Emociones Positivas y Psicofisiología de la Universidad de Carolina del Norte, dirigido por Barbara Fredrickson (positiveemotions.org)

— Laboratorio de Emociones y Psicofisiología, dirigido por Michele Tugade (pages.vassar.edu/tugade)

— Centro de Investigación sobre Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania, creado y dirigido por Martin Seligman (ppc.sas.upenn.edu)

— La auténtica felicidad: página web de Martin Seligman en inglés, español y chino con mucha información y cuestionarios online (authentichappiness.sas.upenn.edu)

— Página web dedicada a la investigación sobre personalidad, bienestar subjetivo y emociones positivas (swbresearch.netfirms.com)

— World database of happiness: datos sobre la felicidad y bienestar subjetivo en todo el mundo (www1.eur.nl/fsw/happiness)

— Values in Action Institute: proyecto de estudio sobre las fortalezas humanas (viacharacter.org)

Cursos para formarse en emociones positivas

— Master en Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud - Universidad Complutense de Madrid (ucm.es/info/masteran)

— Experto en Intervención en Ansiedad y Estrés - Universidad Complutense de Madrid (ucm.es/info/masteran)

— Curso de enseñanza abierta a distancia Emociones Positivas - UNED (uned.es/emociones-positivas)

— Curso presencial y a distancia de Especialización en Psicología Positiva Aplicada - Universidad Jaume I de Castellón (fue.uji.es/psicologia-positiva)

Sobre la colección Psicología, bienestar y salud

La colección Psicología, bienestar y salud surge con el propósito de abordar un conjunto de temas de interés desde una perspectiva divulgativa, en la que se conjuguen la actualización y rigor científico con una presentación de contenidos clara, atractiva y de fácil lectura. Los títulos que integran la colección van dirigidos tanto al gran público, potencialmente interesado en los diversos temas tratados, como a estudiantes y profesionales de los distintos campos en que estos tópicos tienen especial relevancia.

Juan José Miguel Tobal

Catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid

Director de la colección Psicología, bienestar y salud

GRUPO

Otros ebooks de Grupo 5

Colección Psicología, bienestar y salud

Obesidad y trastorno por atracón, María Isabel Casado Morales

Hipnosis en el siglo XXI, Héctor González Ordi

Psicología y música, María Teresa Orozco Alonso

El dolor, Marta María Redondo Delgado y Leticia León Mateos

Inteligencia emocional y educación, Natalio Extremera Pacheco y Pablo fernández Berrocal

La ira, Miguel ángel Pérez Nieto y Inés Magán Uceda

Colección Salud mental colectiva

Hacia una psiquiatría crítica, Alberto Ortiz Lobo

Salud mental y atención primaria, Ander Retolaza Balsategui

Violencia colectiva y salud mental, Iñaki Markez Alonso

Terapia grupal, Marta Sanz Amador

Las prisiones de la locura, la locura de las prisiones, Omar Alejandro Bravo

Los desafíos de los trastornos de la personalidad, Cristina Rodriguez Cahill

Salud mental y atención psicosocial, Paulo Amarante

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento.

Disfrutar de las emociones positivas

Colección Psicología, bienestar y salud, 6

Colección dirigida por Juan José Miguel Tobal

Catedrático de Psicología

Director del Experto en Intervención en la Ansiedad y el Estrés

Director del Magister en Inteligencia Emocional

e Intervención en Emociones y Salud

Universidad Complutense de Madrid

© del texto: Enrique García Fernández Abascal

© de esta edición

Editorial Grupo 5, Madrid, 2016

Ciclo Grupo 5 S.L.U.

Calle de la Olimpiada, 2

28040 Madrid

editorial.grupo5.net

editorial@grupo5.net

e-ISBN: 978-8-49448-211-3

Este libro fue realizado por Primento, el socio digital de los editores